# ماکسول مالتز

# روانشناسی تصویر ذهنی

## سایکوسیبرنتیک ، علم کنترل ذهن



ترجمهٔ مهدی قراچه داغی

# فهرست

به نام خدا

## مقدمه

زمانی از چارلی چاپلین پرسیدند حرکت هنری در صحنه‌ی سینما چیست جواب داد: «حرکتی است که اگر آن را از صحنه‌ی بازی بردارند به بازی لطمه می‌زند.»

موضوع کتاب «معجزه تصویر ذهنی»، حلال مشکلات روانی، در صحنه‌ی مغز و زندگی انسانی همین حالت را دارد. اگر به آن مجهز نباشیم به زندگی ما لطمه وارد می‌کند. این کتاب از کتاب‌هایی نیست که بتوانیم تنها راجع به آن بگوییم، کتاب خوبی است، آن را بخوانید؛ کتابی است که عدم اطلاع از آن آسیب می‌زند، اختلال ایجاد می‌کند، گرفتاری می‌آفریند و مشکل به‌وجود می‌آورد، آنچنان‌که در تاریخ بشری و جهانِ امروز می‌توانیم مصادیق فراوان آن را ببینیم. مغز انسان از نظرِ اندیشه احتیاج به کنترل دارد و انسانی که قدرت کنترل اندیشه را پیدا کند، می‌تواند مشکلات روانی خود را حل کند. سایکوسیبرنتیک علم کنترل مغز است.

اگر بخواهیم در بخش انتخابی و اختیاری سرنوشت انسان سهم به‌سزایی قایل باشیم، مسلماً فرهنگ انسان است که نقش اساسی دارد. و از موضوعات مهم فرهنگ انسان تصویرهای

ذهنی فردی و اجتماعی اوست. پدر، شوهر، مادر، همسر، مربی، معلم، خواهر و برادر اگر تصویر ذهنی‌اش انسانی مثبت، سازنده، فهیم و لایق و عاشق باشد، و این‌ها را در خود ایجاد کرده باشد در نتیجه تصویر ذهنی که تبدیل به شخصیت، رفتار، گفتار، عمل و عکس‌العمل می‌شود، تأثیر مثبتی بر دیگران خواهد گذاشت و برعکس اگر تصویر ذهنی انسان منفی و مخرب و نالایق و مردم‌آزار باشد، آثار منفی‌اش بر شخص و دیگران گذاشته خواهد شد. به‌خصوص در موضوع خانواده و کودک، در زندگی روزمره حقانیت تصویرذهنی سالم بر ناسالم را مشاهده می‌کنیم. روانشناسان خانواده معتقدند تصویر ذهنی زن و شوهر از یکدیگر تعیین‌کننده سرنوشت زناشویی آن‌هاست. اگر زنی یا مردی از خود تصویر ذهنی مظلوم و یا از همسرش تصویر ذهنی ظالم داشته باشد و این تصاویر دور از واقعیت باشد، خدا می‌داند که چه بر سر این زندگی و کودکان بی‌گناه می‌آید.

یا معلمی که تصویر ذهنی نالایقی و بی‌ارزشی خود را بر شاگردانش فرافکنی می‌کند، چگونه نطفه‌ی پرورش استعداد و شکوفایی قوه‌ها را در او می‌کُشد. یا مرئوس و رییسی که تصویر ذهنی‌شان از خود و دیگران ناسالم و نادرست است، به‌جای کار و خدمت به خلق، با یکدیگر جنگ تصاویر ذهنی دارند.

خلاصه به تمام کسانی‌که سلامت و آرامش را در همه‌جا غیر از درون خود جستجو می‌کنند.

سال‌ها دل‌طلب جام جم از ما می کرد
آن‌چه خود داشت ز بیگانه تمنا می کرد

توصیه می‌کنم به نقش مهم و پنهان تصویر ذهنی خود و دیگران توجه بیشتر داشته باشند و ببینند که چگونه تصویر ذهنی ناسالم مثل خوره انسان را می‌خورد و وجودش را مسموم می‌سازد و حال آن‌که تصویر ذهنی سالم به مانند ویتامین موجب تقویت جسم و روح انسان می‌شود و توان وی را در مقابل مشکلات و سختی‌های زندگی و روابطِ دشوار افزون می‌سازد. نظر به تجربیات عملی که از این نگرش در کارهای روانی در ارتباط با دانشجویان و مراجعه‌کنندگان و همکاران داشته‌ام، شروط اساسی کارسازی آن را بیان می‌کنم، زیرا بدون این شروط، تغییر تصویر ذهنی امکان‌پذیر نیست و این بصیرتی است که فقدان آن خودِ نگارنده را سال‌ها به گمراهی در شیوه‌های کاربرد روان درمانی کشانده بود.

به‌طور کلی مهم‌ترین مشکلِ تغییر نکردن انسان در زمینه‌های روان چیست؟

۱. عادت و شرطی‌های ناسالم، ۲. عدم اطلاع از روانشناسیِ «مشکل»، ۳. عدم توجه به اهمیت تمرین و تکرار.

می‌دانید که در اهمیت قدرت عادت گفته‌اند که: «ترک عادت موجب مرض است.» مقصود این است که باید در انتخاب عادت‌ها بسیار مراقب باشیم که اگر گرفتار یک عادت ناسالم و مضر شویم، برای از دست دادنش مریض می‌شویم. چون قسمت اعظم شخصیت انسان ناشی از عادت‌ها و شرطی‌های اوست. چه سالم و چه ناسالم، چه درست، چه نادرست، بنابراین تصویر ذهنی ناسالم و نادرست متاسفانه در مبتلایان به آن، شرطی و عادت می‌شود و به‌همین دلیل با یک‌بار خواندن این کتاب و یا فهمیدن مطالب آن، این عادت‌های ناسالم از بین نمی‌رود مگر در مواردی که عادت

تحت تأثیر تصویر ذهنی ناسالم نباشد. پس درک عادت‌های بد تنها در حکم مقدمه‌ای به‌منظور مبارزه با آنست، هرگز همه‌ی آن نیست و برای مبارزه‌ی نهایی و کلی باید مانند مراقبت از کودک نوزاد مواظب خودِ تصاویر ذهنی بود و از طریق تمرین و تکرار، با صبر و حوصله و پیگیری، به تغییر تصاویر نادرست و ناسالم پرداخت.

به‌خصوص باید به این نکته توجه کنیم که تصاویر نادرست و ناسالم تا زمانی‌که به‌طور قطعی ریشه‌کن نشوند حمله‌هایی می‌کنند و این حمله‌ها را هم می‌بایست فهمید و وقوع آن‌ها را اجتناب‌ناپذیر دانست و بخشی از مبارزه با تصاویر ذهنی منفی تلقی کرد. در خاتمه امیدوارم پدران، مادران، مربیان، معلمین، همسران جوان و هم‌چنین دانشجویان و کسانی که علاقه‌مند به خودشناسی و دگرگونی خود هستند بتوانند با درکی درست و مجموعه‌نگر از این کتاب به بهداشت روانی و سلامت فکری جامعه کمک کنند تا از اشتباهات و برخوردهای نادرستی که به‌خاطر نشناختن روانشناسی تصویر ذهنی در روابط با یکدیگر و در کار و به‌خصوص بر روی کودکان و نوجوانان مرتکب می‌شویم بکاهیم و سهم خود را در برقراری روابط درست انسان با خود، انسان  با انسان و انسان با کار ادا کنیم.

دکتر عیسی جلالی

## پیشگفتار

## با مطالعه‌ی این کتاب زندگی خود را تغییر دهید

کشف «تصویر ذهنی»[1] تحول مهمی در روانشناسی و «شخصیت خلاق»[2] به‌شمار می‌آید.

بیش از ده سال از اثبات حقانیت و اهمیت «تصویر ذهنی» می‌گذرد و با این حال درباره‌اش مطلب زیادی ننوشته‌اند. اما، نه به این دلیل که «روانشناسی تصویر ذهنی» موفق نبوده است. برعکس، به این دلیل که به شکل خیره‌کننده‌ای کارش را خوب انجام داده است. همان‌طور که یکی از همکارانم می‌گوید: «من علاقه‌ای به انتشار یافته‌هایم، به‌خصوص برای مردم غیرمتخصص ندارم؛ زیرا حتی اگر بخواهم به شِمّه‌ای از تاریخچه‌ی آن اشاره کنم و پیشرفت‌های نسبتاً حیرت‌آور و چشمگیرش در زمینه‌ی شخصیت را توضیح دهم، به مبالغه‌گویی، کوشش برای مرسوم کردن یک آیین جدید و یا هر دو، متهم می‌شوم.»

من نیز همین بی‌میلی را احساس می‌کردم، زیرا هر کتابی که احتمالاً

1. Self-Image
2. Creative Personality

در این‌باره می‌نوشتم به هر دلیل مورد انتقاد دوستانم قرار می‌گرفت و به‌درستی مطالبش شک می‌کردند. قبل از هر چیز می‌گفتند: «جراح پلاستیک را چه کار که کتاب روانشناسی بنویسد.» از آن گذشته، از دیدگاه برخی از مراکز علمی، احتمالاً از این نادرست‌تر آن است که پای را از چارچوب تنگ و باریک «نظام بسته‌ی علم روانشناسی» بیرون بگذاری و در قلمروی فیزیک، آناتومی، و علم جدید «سیبرنتیک» برای توضیح رفتار انسان به‌دنبال جواب بگردی.

توضیح من این است که یک جراح پلاستیک، روانشناسی خوانده باشد یا نخوانده باشد یک روانشناس است و باید هم باشد. وقتی صورت کسی را تغییر می‌دهید و در قیافه‌اش دست می‌برید تقریباً همیشه «خود» او را، شخصیت و رفتارش و گاه حتی استعدادها و توانایی‌های اولیه‌اش را تغییر می‌دهید.

## زیبایی همه‌اش به ظاهر نیست

جراح پلاستیک به تغییر چهره‌ی آدم اکتفا نمی‌کند. خویشِ درونی او را هم تغییر می‌دهد. کارش سطحی نیست. اغلب تا ژرفای روان آدم را می‌شکافد. مدت‌ها پیش به این نتیجه رسیدم که وظیفه‌ی سنگینی دارم و چون مدیون بیمار و شخص خود هستم باید از کاری که می‌کنم مطلع باشم. هیچ پزشک متعهدی بدون احاطه به دانش و آموزش تخصصی دست به یک عمل جراحی نمی‌زند. با این حساب به این نتیجه رسیدم حالا که تغییر صورت شخص، درون او را هم تغییر می‌دهد، موظف هستم در این زمینه نیز دانش تخصصی کسب نمایم.

## از ناکامی تا موفقیت

در کتابی که حدود ۲۰ سال پیش نوشتم (چهره‌های جدید ـ آینده‌ی جدید) گوشه‌ای از تاریخچه‌ی جراحی‌های پلاستیک و به‌خصوص جراحی پلاستیکِ روی صورت را که باب زندگی جدیدی را به روی بسیاری از مردم گشوده بود تحریر کردم. کتاب حکایت تغییرات شگرفی بود که اغلب به‌طور ناگهانی در شخصیت کسی که چهره‌اش تحت عمل جراحی پلاستیک قرار گرفته بود بروز می‌کرد.

از موفقیتی که در این زمینه به‌دست آوردم تا بخواهید خوشحال شدم، اما این را هم بگویم که من‌هم مثل سِرهَمفری دِیْوی[1] از ناکامی‌ها بیش از پیروزی‌ها درس آموختم.

شخصیت بعضی از بیمارانم پس از عمل کمترین تغییری نمی‌کرد، اما اغلب، شخصی که صورت بسیار بدمنظری داشت یا در مواردی که بریدگی بدنمایی را روی صورت بیمار عمل می‌کردم تقریباً بلافاصله (اغلب با گذشت ۲۱ روز) اعتمادبه‌نفس و مناعتش بیشتر می‌شد. اما گاه بیمار همچنان اسیر احساس حقارت و خود کم‌انگاری باقی می‌ماند. خلاصه آن‌که رفتار این دسته از بیماران چنان بود که انگار هنوز صورت کریهی دارند.

از این‌جا فهمیدم که بازسازی تصویر جسمی، به خودی خود کلید اصلی تغییرات شخصیت نیست. در واقع جراحی صورت بر چیز دیگری اثر می‌گذاشت، اما همیشه هم این‌طور نبود. تا زمانی‌که این «چیز دیگر» نوسازی نمی‌شد تغییری در رفتار و شخصیت بروز نمی‌کرد. تا این «چیز دیگر» تغییر نمی‌کرد با وجود تغییر زیاد خصوصیات جسمی، شخص همان که بود باقی می‌ماند.

---

1 . Sir Humphry Davy

## صورت شخصیت

چنان بود که تو گویی شخصیت «صورت» دارد. به نظر می‌رسید که این «صورت شخصیتِ»[1] غیرجسمانی عامل حقیقی تغییر شخصیت است. اگر این صورت جراحت دیده بدشکل، زشت و یا حقیر باقی می‌ماند، بیمار با وجود تغییرات ظاهری جسمانی رفتارش تغییر نمی‌کرد. اگر امکان بازسازی این «صورت شخصیت» وجود داشت، اگر می‌شد جراحات کهنه‌ی احساس را برداشت، در این‌صورت خود شخص، بدون جراحی پلاستیک هم تغییر می‌کرد. وقتی در این زمینه کاوش کردم بیش از پیش پدیده‌هایی در تأیید این حقیقت یافتم که کلید اصلی شخصیت و رفتار هر شخص «تصویر ذهنی» و آن نوع برداشت ذهنی و روحی‌ای است که او از خود دارد. دراین‌باره در فصل نخست کتاب بیشتر بحث شده است.

## در جستجوی حقیقت

از جمله اعتقادات همیشگی‌ام یکی هم این بوده است که برای یافتن حقیقت به هر جا که لازم باشد باید رفت. حد و مرز مفهومی ندارد. سال‌ها قبل که تصمیم گرفتم در زمینه‌ی جراحی پلاستیک درس بخوانم پزشکان آلمانی در مقایسه با پزشکان سایر نقاط دنیا بسیار جلوتر بودند، در نتیجه راهی آلمان شدم.

در جستجوی «تصویر ذهنی» هم باید از مرزهایی هر چند نامرئی عبور کنم. علم روانشناسی گرچه به تصویر ذهنی و نقش مهم آن در رفتار انسان معترف بود اما برای سؤالاتی از قبیل: «چگونه تصویر ذهنی

1 . Face of Personality

اثر می‌کند؟» «چگونه شخصیت جدید می‌آفریند؟»، «با تغییر تصویر ذهنی چه تحولاتی در نظام عصبی انسان بروز می‌کند؟» جواب قانع‌کننده‌ای وجود نداشت.

اغلب جواب‌هایم را در علم جدید سیبرنتیک پیدا کردم، اعتبار مجدد «حکمت الهی» را در علم دیدم. عجیب است که علم نوپای سیبرنتیک حاصل تلاش فیزیکدانان و ریاضی‌دانان بود و نه روانشناسان، به‌خصوص که متوجه می‌شویم سیبرنتیک با خداشناسی ـ هدف‌جویی[1] رفتار هدف‌گرای[2] سیستم‌های مکانیکی ـ سر و کار دارد. سیبرنتیک در رابطه با کارکرد ماشین «آن‌چه را که انجام می‌شود» و «آن‌چه را که لازم است انجام شود» با هم مقایسه می‌کند. روانشناس با تمام ادعای شناخت روان انسان، حتی برای حرکات ساده‌ای مانند برداشتن سیگار از روی میز و نزدیک کردن آن به دهان جواب قانع‌کننده‌ای نداشت. اما فیزیکدان جوابی داشت. بسیاری از نظریه‌پردازان روانشناسی در حکم پژوهشگرانی بودند که گویی درباره‌ی موجودات فضایی و سیاره‌های دیگر تحقیق می‌کردند، اما از وجود اشیاء موجود در حیاط خلوت منزلشان بی‌اطلاع بودند.

علم جدید سیبرنتیک تحولی در روانشناسی ایجاد کرد، اما من در این میان نقشی جز تصدیق و تحسین نداشته‌ام.

این حقیقت که چنین تحولاتی دستاورد فیزیکدانان و ریاضی‌دانان بوده جای تعجبی ندارد. هر تحولی در علم، معمولاً در خارج از چارچوب آن علم شکل می‌گیرد. البته «متخصصین» هر علم بیش از سایرین با دانش پیشرفته موجود در زمینه‌ی کاری خود آشنا هستند، با این‌حال اغلب پیشرفت‌های جدید از بیرون، و نه لزوماً از ناحیه‌ی متخصصین آن علم ارائه می‌شود.

---

1 . Goal-Striving
2 . Goal-Orientid

پاستور پزشک نبود. برادران رایت مهندس فضایی نبودند، دوچرخه تعمیر می‌کردند! انیشتین هم اگر درستش را بگوییم فیزیکدان نبود، ریاضی‌دان بود. با این‌حال نظریات ریاضی‌اش بسیاری از نظریه‌های علم فیزیک را دگرگون ساخت. مادام کوری هم پزشک نبود، فیزیکدان بود، با این حال به پیشرفت علم پزشکی کمک‌های شایانی کرد.

## چگونه می‌توانید از این دانش جدید استفاده کنید.

در این کتاب نه تنها سعی کرده‌ام شما را با دانش جدید سیبرنتیک آشنا کنم بلکه می‌خواهم نشان بدهم که چگونه می‌توانید از آن برای دستیابی به هدف‌های مهم زندگی خود استفاده کنید.

## اصول کلی

«تصویر ذهنی» مایه‌ی اصلی شخصیت و رفتار انسان است. با تغییر تصویر ذهنی، شخصیت و رفتار او تغییر می‌کند.

اما از این هم بیشتر، «تصویر ذهنی» مرزها و حدودِ فضایل انسان را مشخص می‌کند، نشان می‌دهد که چه کاری از او ساخته و چه کاری ساخته نیست. با توسعه‌ی تصویر ذهنی، دامنه‌ی عمل توسعه می‌یابد. پرورش تصویر ذهنی واقع‌بینانه و مناسب، با ایجاد توانایی‌ها و استعدادهای جدید در انسان، عملاً شکست را به موفقیت تبدیل می‌کند.

هنر روانشناسی تصویر ذهنی نه تنها به اثبات رسیده بلکه توانسته به تبیین بسیاری از پدیده‌های از مدت‌ها پیش‌تر شناخته شده، اما درست درک نگردیده، کمک کند. از جمله، امروزه مدارک بالینی بی‌شک و شبهه‌ای در زمینه‌های روانشناسی فردی، روانپزشکی و روانشناسی صنعتی در مورد

وجود «شخصیت‌های موفقیت‌طلب»[۱]، «شخصیت‌های شکست‌طلب»[۲]، «شخصیت‌های مستعد خوشبختی»[۳]، «شخصیت‌های مستعد بدبختی»[۴]، «شخصیت‌های مستعد سلامت»[۵] و «شخصیت‌های مستعد بیماری»[۶] در اختیار داریم. روانشناسی تصویر ذهنی، در این زمینه‌ها و بسیاری از حقایق دیگر مشهود در زندگی بینش تازه‌ای می‌آفریند. در زمینه‌ی «قدرت تفکر مثبت» بصیرت تازه‌ای ایجاد می‌کند و مهم‌تر از آن توضیح می‌دهد که چرا این نِگرش در برخی از افراد صادق است و در مورد برخی دیگر صدق نمی‌کند. «تفکر مثبت» به‌خصوص وقتی که با تصویر ذهنی «خود» سازگار باشد، به‌راستی که اعجاز می‌کند اما در صورت ناسازگاری، مادام که تصویر ذهنی تغییر نکرده، کارگر نمی‌افتد.

برای درک روانشناسی تصویر ذهنی، و برای آن‌که بتوانید از آن در زندگی خود بهره گیرید، لازم است درباره‌ی مکانیزمی که این روانشناسی برای رسیدن به هدف‌هایش به‌کار می‌گیرد اطلاعاتی داشته باشید. براساس مدارک علمی متعددی که در اختیار داریم مغز و دستگاه عصبی انسان طبق اصول شناخته شده‌ی سیبرنتیک برای رسیدن به هدف‌های شخص فعالیت می‌کند. تا جایی که به عملکرد مربوط می‌شود مغز و دستگاه عصبی انسان «مکانیزم هدف‌جوی»[۷] پیچیده و شگفت‌انگیزی است، مجهز به دستگاه هدایت خودکار درون ساخته‌ای است که در قالب مکانیزم «موفقیت به سود شما» و در قالب مکانیزم «شکست به زیان شما و در جهت خلاف منافع شما» کار می‌کند، و همه چیز بستگی به این دارد که «شما»ی عمل‌کننده آن‌را چگونه و در جهت تحقق کدام هدف

1 . Success-Type Personalities
2 . Failure-Type Personalities
3 . Happiness-Prone Personalities
4 . Unhappiness-Personalities
5 . Health-Prone Personalities
6 . Disease-Prone Personalities
7 . Goal Striving Mechanism

به‌کار می‌گیرید.

جالب اینجاست سیبرنتیک، که ابتدا در قالب مطالعه‌ی ماشین‌ها و اصول مکانیکی ارائه شد تا آنجا پیش می‌رود که حرمت انسان را به عنوان یک موجود منحصر به فرد خلاق تعریف و تعیین می‌کند.

اما روانشناسی که کارش با مطالعه‌ی روان انسان شروع شد تقریباً با محروم کردن انسان از روحش، به‌کار خود خاتمه داد. اما «رفتارگرا»[1] که نه انسان را درک کرد و نه ماشین را، و بنابراین آن‌ها را با هم به اشتباه گرفت اندیشه را صرفاً حرکت الکترون‌ها و آگاهی را تنها یک عمل شیمیایی توجیه کرد. «اراده» و «عزم» به اسطوره‌ها پیوستند. اما سیبرنتیک، که با مطالعه ماشین‌های فیزیکی شروع شد هرگز دچار این اشتباه نشد. در علم سیبرنتیک «انسان» نه ماشین که صاحب ماشین است و آن را به‌کار می‌گیرد. از آن گذشته، طرز کار این ماشین و مورد استفاده‌ی آن را توضیح می‌دهد.

## رمز کار تجربه کردن است

تغییر تصویر ذهنی، در هر جهت که باشد، در جهت بهتر شدن یا بدتر شدن، تنها ناشی از خِرد، یا ناشی از دانش خردمند نیست، حاصل تجربه کردن است. خواه ناخواه تصویر ذهنی حاصل تجربه‌های خلاق گذشته است. به همین دلیل هم می‌توانید آن را تغییر دهید.

این کودک نیست که به او درس عشق می‌دهند، اما کودکی که عشق را تجربه کرده تبدیل به یک بالغ سالم، شادمان و سازگار می‌شود.

میزان اعتماد به نفس یا بی‌تکلیفی امروز ما حاصل «تجربه‌ای» است که کرده‌ایم، حاصل یادگیری اندیشمندانه نیست.

---

1. Behaviorist

روانشناسی تصویر ذهنی در عین‌حال با پر کردن شکاف‌ها، تضاد مشهور میان روش‌های درمانی امروز را مرتفع می‌سازد. مخرج مشترکی برای مشاوره‌ی مستقیم و غیرمستقیم، روانشناسی بالینی، روانکاوی و حتی «تلقین به خود»[1] ایجاد کرده، با استفاده از تجربه‌اندوزی خلاق تصویر ذهنی بهتری ایجاد می‌کند. بدون توجه به نظریه‌های موجود، این چیزی است که در عمل به واقع اتفاق می‌افتد. برای مثال در «موقعیت درمانی» که توسط مکتب روانکاوی به‌کار گرفته شده، تحلیل‌گر هرگز در برابر بیماری که از هراس و خجالت و احساس گناه و کج‌اندیشی سخن می‌گوید متعجب نمی‌شود، لب به انتقاد نمی‌گشاید و مخالفت نمی‌کند و دنبال نصیحت و بحث اخلاقی نمی‌رود. بیمار شاید برای نخستین بار در زندگی می‌بیند که در مقام انسانی او را می‌پذیرند. «احساس» می‌کند که وجودش ارزش و حرمتی دارد، به خود قبولی می‌رسد و برای «خود»ش حساب تازه‌ای باز می‌کند.

## کشفیات علمی

کشف دیگری، و این‌بار در زمینه‌ی روانشناسی تجربی و بالینی، به ما امکان می‌دهد که از «تجربه کردن» به‌عنوان یک روش مستقیم و کنترل شده برای تغییر تصویر ذهنی استفاده کنیم. تجربه‌ی حقیقی و واقعی زندگی ممکن است معلم سخت‌گیر و بیرحمی باشد.

شخصی را به میان آب پرتاب کنید، اگر شنا کردن را تجربه کرده باشد خود را از آب بیرون می‌کشد، همین تجربه را با شخص دیگری تکرار کنید، ممکن است به غرق شدنش منتهی گردد، خدمت سربازی از بسیاری از پسرهای جوان مردانی استوار می‌سازد. اما بی‌تردید همین

1 . Auto-Suggestion

تجربه‌ی سربازی برخی را گرفتار اختلال روانی می‌کند. قرن‌هاست که می‌دانیم «موفقیت بیش از هر چیز دیگر ایجاد موفقیت می‌کند.» با تجربه کردن موفقیت موفق شدن را یاد می‌گیریم. خاطرات موفقیت‌های گذشته، مانند «اطلاعات انباشت شده‌ی درون ساخت» برای انجام کاری که می‌خواهیم بکنیم به ما اعتمادبه‌نفس می‌بخشد. اما شخصی که در گذشته تنها شکست را تجربه کرده، چگونه می‌تواند از خاطرات تجارب موفقیت‌آمیز گذشته استفاده کند؟ گرفتاری او تقریباً مشابه گرفتاری جوانی است که در اثر نداشتن تجربه نمی‌تواند شغلی پیدا کند و چون نمی‌تواند شغلی بیابد فرصت تجربه‌اندوزی پیدا نمی‌کند.

این مشکل هم با کشف دیگری برطرف گردید. بدین شکل که می‌توانیم با ترکیب تجربه، تجربه بیافرینیم و آن را در آزمایشگاه اندیشه کنترل کنیم. روانشناسان تجربی و بالینی ثابت کرده‌اند که دستگاه عصبی انسان نمی‌تواند میان تجربه‌ی واقعی و تجربه‌ی خیالی، به شرط آن‌که زنده باشد و به جزئیات توجه داشته باشد، فرق بگذارد. احتمالاً به ظاهر درست می‌رسد، و با این حال در این کتاب به بررسی برخی از تجارب آزمایشگاهی کنترل شده، که در آن این تجربه‌ی ترکیبی عملاً برای بهبود مهارت پرتاب دارت و یا پرتاب شوت در بازی بسکتبال استفاده شده پرداخته‌ایم. خواهیم دید که چگونه در زندگی افرادی که از آن برای بهبود مهارت صحبت کردن در جمع، غلبه بر ترس از دندانساز، افزایش معاشرت‌های اجتماعی، افزایش اعتمادبه‌نفس، فروش کالاهای بیشتر، مهارت بیشتر در بازی شطرنج (و تقریباً در هر موفقیت فرضی که در آن نقش تجربه در ایجاد موفقیت به رسمیت شناخته شده است) استفاده کرده‌اند تأثیر گذاشته است. به تجربه‌ی شگفت‌انگیزی نظر می‌کنیم که در آن دو پزشک برجسته، بیماران روانی را در موقعیتی قرار دادند که با کسب تجارب معمولی از ناراحتی نجات پیدا کنند.

از همه این‌ها مهم‌تر خواهیم دید که چگونه افراد مبتلا به کسالت مزمنِ افسردگی توانسته‌اند با «تجربه کردن» خوشبختی، از زندگی خود لذت ببرند.

می‌توانید به کمک این کتاب زندگی‌تان را تغییر دهید. این کتاب تنها برای خواندن نیست، باید آن را تجربه کرد.

با خواندن هر کتاب البته اطلاعاتی به‌دست می‌آورید، اما برای آن‌که تجربه کنید باید به‌طور خلاق در مقابل این اطلاعات حساسیت نشان دهید. کسب اطلاعات به تنهایی رفتاری انفعالی است. حال آن‌که تجربه کردن، پویایی است. وقتی تجربه می‌کنید درون دستگاه عصبی و مغز شما اتفاقی می‌افتد. «تغییرات سلولی»[1] جدید و «انگاره‌های عصبی»[2] در بخش خاکستری رنگ مغز شما به‌وجود می‌آید.

این کتاب چنان طرح‌ریزی شده که شما را به تجربه‌اندوزی وادار می‌کند. به شرح احوال و نمونه‌های تاریخی قالبی عمداً توجه زیادی نشده است. در مقابل وظیفه‌ی شماست که شرح تاریخی سرگذشت خود را با رجوع به قوه‌ی تخیل و حافظه بیان کنید.

برای هر فصل خلاصه‌نامه‌ای در نظر گرفته نشده و با این‌حال از شما انتظار می‌رود که در پایان هر فصل نکات مهم را یادداشت کنید. اگر در پایان هر فصل به تجزیه و تحلیل بنشینید و خلاصه‌برداری کنید، مندرجات این کتاب را بهتر درک خواهید کرد.

و سرانجام، برای هر فصل تمرینات ساده‌ای را در نظر گرفته‌ایم، انجامشان هم کاری ندارد، اما اگر می‌خواهید حداکثر فایده را ببرید باید آن‌ها را به‌طور منظم انجام دهید.

---

1. New Engrams
2. Neural Patterns

## قضاوت را ۲۱ روز به تأخیر بیندازید

اگر روش‌های پیشنهادی این کتاب برای تغییر ذهنی را به کار بردید و در ظاهر نتیجه‌ای نگرفتید مأیوس نشوید. به‌جای آن، دست‌کم به مدت ۲۱ روز به تمرین ادامه دهید و قضاوت را به بعد از این زمان موکول کنید.

معمولاً ایجاد هر تغییر محسوس در تصویر ذهنی دست‌کم ۲۱ روز طول می‌کشد. بعد از هر عمل جراحی پلاستیک ۲۱ روز طول می‌کشد تا بیمار به صورت جدیدش عادت کند. وقتی بازو یا ساق پایی قطع می‌شود بیمار حدود ۲۱ روز در خیال اندام قطع شده باقی می‌ماند. برای این‌که به خانه جدیدی عادت کنید ۲۱ روز وقت می‌خواهید. این پدیده‌ها و بسیاری از پدیده‌های مشهود دیگر نشان می‌دهند که دست‌کم ۲۱ روز برای تحلیل یک تصویر ذهنی کهنه و ایجاد تصویر ذهنی جدید لازم است.

بنابراین اگر رضایت بدهید که قضاوت خود را دست‌کم سه هفته به تعویق بیندازید راضی‌تر خواهید شد. در خلال این مدت تمام فکر و ذکرتان را متوجه اندازه‌گیری میزان پیشرفت نکنید. در این ۲۱ روز در بحر تفکر نقطه‌نظرهای ارائه شده نروید. با خود درباره مؤثر واقع شدن یا نشدن آن کلنجار نروید.

تمرینات را هر اندازه هم که غیرعملی به نظر برسند انجام دهید. در ایفای نقش جدید خود حتی اگر به نظرتان برسد که دارید خود را فریب می‌دهید پافشاری کنید. حتی اگر تصویر ذهنی جدید جا نیفتاده و غیرطبیعی به نظر برسد، دست برندارید و خود را در قالب‌های جدید بسنجید.

نقطه‌نظرها و مفاهیم مطرح شده در این کتاب با بحث و یا صرفاً با

صحبت کردن نه قابل اثبات‌اند و نه امکان رد کردن‌شان وجود دارد. تنها با انجام دادن آن‌ها و قضاوتی که درباره‌ی نتایج آن‌ها می‌کنید می‌توانید آن‌ها را برای خود اثبات کنید.

تنها خواهش من این است که مدت ۲۱ روز قضاوت وتجزیه و تحلیل نتایج را به عقب بیندازید تا بتوانید منصفانه درباره‌ی اعتبار آن در زندگی خود نتیجه‌گیری نمایید.

ایجاد تصویر ذهنی مناسب چیزی است که در تمام مدت عمر باید ادامه یابد و مسلماً نمی‌توانید پیشرفت عمری را در سه هفته خلاصه کنید، اما می‌توانید پیشرفت را در مدت سه هفته تجربه نمایید و گاه پیشرفت کاملاً چشمگیر است.

## موفقیت چیست؟

نظر به این‌که واژگان «موفقیت» و «موفق» در سرتاسر کتاب به‌کار برده شده‌اند بهتر است از هم اکنون این واژه‌ها را تعریف کنم.

آن‌طور که مدنظر من است «موفقیت» ارتباطی با حیثیت ندارد، با کار خلاق افراد در ارتباط است. اگر بخواهیم درست صحبت کنیم هیچ‌کس ذاتاً یک «فرد موفق» نیست، اما هر شخصی می‌تواند و باید سعی کند که آدم «موفقی» باشد. موفق بودن توام با حیثیت‌طلبی منجر به عصبیت، محرومیت، ناکامی و ناخوشنودی می‌شود.

تلاش برای موفق بودن نه تنها اسباب موفقیت می‌شود، بلکه با خود رضایت خاطر، پیروزی و خوشبختی را به همراه می‌آورد.

فرهنگ وبستر، «موفقیت» را «نیل رضایت‌بخش به هدف» تعریف کرده است. کوشش خلاق برای رسیدن به هدفی که به خاطر نیازهای عمیق احساسی، آرزوها و استعدادهای‌تان برای شما اهمیت دارد با خود

خوشبختی و نیز موفقیت به دنبال می‌آورد، زیرا طبق انتظار عمل کرده‌اید. انسان طبیعتاً موجودی هدف‌جوست، و چون با این خصوصیت آفریده شده نمی‌تواند خوشبخت باشد، مگر آن‌که آن‌طور که قرار است و برای آن ساخته شده ـ هدف‌جویی ـ عمل کند. بنابراین موفقیت و خوشبختی واقعی نه تنها به اتفاق یکدیگر حرکت می‌کنند، بلکه هر کدام بر دیگری می‌افزایند.

ـ فصل اول ـ

# تصویر ذهنی

## راه زندگی بهتر

طی ده سال گذشته زمینه‌های روانشناسی، روانپزشکی، پزشکی دستخوش تحولات بی‌سر و صدایی بوده است.

به لطف تلاش‌های روانشناسان بالینی، روان‌پزشکان و جراحان زیبایی، یا آن‌طور که سابقاً می‌گفتند، جراحان پلاستیک، نظریه‌ها و مفاهیم جدیدی در رابطه با «خویش»[1] مطرح شده است. روش‌های جدیدی به‌دست آمده که تغییرات قابل ملاحظه‌ای در زمینه‌های شخصیت، سلامت روانی، و حتی آن‌طور که از قرائن پیداست در توانایی‌ها و استعدادهای اولیه‌ی افراد به‌وجود آورده است. بسیاری از ناکام‌ها کامیاب شده‌اند، دانش‌آموزانی که نمرات مردودی می‌گرفتند ظرف چند روز آن‌هم بدون زحمت اضافی به شاگردان ممتاز مبدل گردیده‌اند. شخصیت‌های خجالتی گوشه‌گیر، آدم‌های شاد و معاشرتی شده‌اند.

تی‌اف‌جیمز[2] در مقاله‌ای که در ژانویه‌ی ۱۹۵۹ در مجله کازموپولیتن

1 . Self
2 . T.F.James

به چاپ رسید با توجه بـه نتـایجی کـه توسـط روانشناسـان و پزشـکان مختلف به‌دست آمده می‌نویسد:

درک روانشناسی «خویش» می‌تواند جای موفقیت و شکست، عشق و تنفر، تلخ‌کامی و شادکامی را با هم عوض کند. با کشف «خویش حقیقی» می‌توان ازدواج متزلزلی را نجات داد، می‌توان به زندگی از هم پاشیده‌ای استحکام بخشید و قربانیان «شکست شخصیت» را متحول کرد. بـه زبـان دیگر هر وقت «خویش واقعی» را پیدا کردید تفاوت میان آزادی و اجبار را درک می‌کنید.

## راز زندگی بهتر

کشف «تصویر ذهنی» مهم‌ترین کشف روانشناسی در قرن حاضـر اسـت. هر یک از ما دانسته و ندانسته، پیش‌طرح یا تصویری از ذهن خـویش را یدک می‌کشیم. البته ممکن است از آن اطلاع زیادی نداشته باشیم و چـه بسا که امکان درک آگاهانه‌ی آن‌هم وجود نداشته باشد. اما ایـن تصـویر ذهنی هست و با تمام جزئیاتش وجود دارد. تصویر ذهنی، همان تصوری است که از خویشتن داریم. براساس باورهایی که از خویش داریم ساخته شده است. اما بی‌آن‌که بدانیم اغلب ایـن باورهـا در اثـر تجـارب گذشـته، موفقیت‌ها و شکست‌هایی که داشته‌ایم، حقارت‌ها، پیروزی‌ها، و رفتاری کـه سایرین به‌خصوص در دوران کودکی بـا مـا کـرده‌انـد شـکل گرفتـه‌انـد. از مجموعه‌ی این تجربه‌هاست که در ذهن خود یک «خویش» (یا یک تصوری از خویش) می‌سازیم. وقتی نقطه‌نظر یا باوری که از خویش داریم وارد ایـن تصویر می‌شود، حداقل برای خود ما هـم کـه شـده، حالـت حقیقـت پیـدا می‌کند. در درستی‌اش تردید نمی‌کنیم، آن را حقیقی می‌پنداریم و با توجه به آن قدم برمی‌داریم.

این تصویر ذهنی در اثر دو اکتشاف مهم کلید طلایی زندگی بهتر می‌شود:

**۱. همه‌ی اعمال، احساسات، رفتار، و حتی توانایی‌هایمان براساس این تصویر ذهنی حالت می‌گیرد.**

به عبارت ساده، شما با توجه به تصوری که از خویش دارید عمل می‌کنید. نه تنها چنین است بلکه حتی اگر هم بخواهید، و هر قدر هم که آگاهانه سعی کنید، عملاً نمی‌توانید کار دیگری بکنید. شخصیت شکست‌طلب، بدون توجه به عزم راسخ و نیروی اراده قوی، حتی اگر بخت هم با او یار باشد راهی برای شکست پیدا می‌کند. کسی که خود را قربانی بی‌عدالتی می‌داند. کسی که گمان می‌کند برای رنج بردن آفریده شده به هر دری می‌زند تا شرایطی را برای اثبات نقطه‌نظرش پیدا کند.

تصویر ذهنی، «مقدمه»، پایه یا بنیادی است که تمامی شخصیت، رفتار و حتی کیفیت شما براساس آن شکل می‌گیرد. براین اساس به نظر می‌رسد که تجربه‌های ما، تصاویر ذهنی ما را تأیید و تقویت می‌کنند و بدین‌صورت دور بسته‌ای، چه خوب و چه بد، آغاز می‌شود.

برای مثال، شاگرد مدرسه‌ای که برای خود حساب مردودی باز کرده یا فکر می‌کند که استعداد ریاضی ندارد در پایان سال نمره‌ی خوبی هم نمی‌گیرد و بنابراین باورش به اثبات می‌رسد. دختر جوانی که خیال می‌کند مورد پسند قرار نمی‌گیرد، اما در واقع خود خواسته که با او چنین کنند، حالت محنت‌زده و کمرو بودنش، دلواپسی از این‌که مورد پسند واقع نمی‌شود و یا شاید خصومت ناخواسته نسبت به کسانی که فکر می‌کند می‌خواهند تحقیرش بکنند خواستگارانش را فراری می‌دهد. به همین شکل، یک فروشنده یا تاجر هم می‌بیند که درستی تصویر ذهنی‌اش در عمل به اثبات می‌رسد.

در نتیجه، به ندرت کسی پیدا می‌شود که گرفتاریش را در تصویر ذهنی خود، و یا در ارزیابی که از خویشتن دارد، جستجو کند. به

دانش‌آموز بگویید که فقط «فکر» می‌کند که نمی‌تواند مطالب را یاد بگیرد تا به سلامت عقلی شما شک کند. بارها سعی کرده و هنوز نمره‌ی قبولی نمی‌گیرد، به فروشنده‌ای بگویید که خیال می‌کند نمی‌تواند از حد معینی بیشتر فروش کند، دفتر فروشش را باز می‌کند و ثابت می‌کند که حرفتان درست نیست. خودش می‌داند چقدر سعی کرده و موفق نشده است. با این‌حال، همان‌طور که بعداً خواهیم دید با تغییر ذهنی، هم در نمره‌ی دانش‌آموز و هم در میزان فروش تغییرات باور نکردنی ایجاد می‌شود.

**۲. تصویر ذهنی قابل تغییر است.** تجربه نشان داده است که برای تغییرِ تصویر ذهنی، و لاجرم شروع یک زندگی جدید، هیچوقت دیر نیست. برای تغییر تصویر ذهنی، نه کسی بیش از اندازه کم سن و سال و نه کسی بیش از اندازه پر سن و سال است.

اگر تغییر عادت، شخصیت، یا سبک زندگی انسان کار بسیار دشواری به نظر می‌رسد یک علتش این است که تاکنون تقریباً در هر کوششی که در این زمینه به عمل آمده به جوانب فرعی و حاشیه‌ای کار توجه شده و هرگز به کُنه مطلب پرداخته نشده است.

نظیر این جملات را از بسیاری از بیمارانم شنیده‌ام: اگر منظورتان «تفکر مثبت»[1] است قبلاً تجربه کرده‌ام، روی من اثر ندارد. اما با چند پرسش خیلی راحت معلوم می‌شود که این افراد «تفکر مثبت» را برای شرایط خارجی خاص، یا برای نقض یک رفتار یا عادت در نظر گرفته‌اند. «آن شغل را خواهم گرفت.»، «من بعداً آرام‌تر خواهم شد»، «در این تجارت سود خواهم برد» و غیره. اما هرگز به فکرشان نرسیده که تفکر خود را درباره‌ی «خویش» تغییر دهند.

عیسی مسیح توصیه کرد که بر لباس کهنه وصله‌ی نو ندوزیم، فرمانمان داد که شراب تازه را در بطری‌های کهنه نریزیم. به همین قیاس،

1 . Positive Thinking

بدون تغییر تصویر ذهنی، «تفکر مثبت» کاربردی ندارد. در حقیقت، تا زمانی که تصور از «خویش» منفی باشد امکان اندیشه درباره‌ی یک موفقیت خاص وجود نخواهد داشت. و همان‌طور که تجربه‌های متعدد ثابت کرده است وقتی تصور از «خویش» تغییر می‌کند و تصور مناسب جدیدی جای آن را می‌گیرد تغییرات خیلی ساده و بدون ناراحتی ایجاد می‌شوند.

بر همین اساس پری اسکات‌لکی[1]، یکی از پیشگامان روانشناسی تصویر ذهنی، مدت‌ها پیش به نتیجه‌ی جالبی رسید. لکی، شخصیت را «نظامی از عقاید» که اصولاً باید با هم سازگاری داشته باشند توصیف کرد. عقایدی که با این نظام سازگار نباشند مورد قبول واقع نمی‌شوند، «باور نمی‌شوند»، و روی آن‌ها عملی صورت نمی‌گیرد. تنها عقایدی که به نظر می‌رسد با این نظام سازگاری دارند پذیرفته می‌شوند. درست در مرکز این نظام عقاید ـ مدار یا سنگ بنا ـ که همه چیز بر محور آن ساخته می‌شود، «خودآرمانی»[2]، «تصویر ذهنی» و یا تصوری که شخص از خود دارد مطرح می‌شود. لکی، در لباس آموزگار دبستان، این نظریه را روی هزاران دانش‌آموز آزمایش کرد.

به اعتقاد لکی، اگر دانش‌آموزی در یاد گرفتن درسی با مشکل روبه‌رو باشد احتمالاً دلیلش این است که موضوع مورد اشاره (از نقطه‌نظر دانش‌آموز) با باورهای او ناسازگاری دارد. اما به اعتقاد لکی، اگر بتوانید برداشت ذهنی دانش‌آموز را ـ که علت نقطه‌نظر اوست ـ تغییر دهید طرز تلقی او نسبت به آن موضوع درسی تغییر می‌کند. اگر بتوان دانش‌آموز را به تغییر تعریف «خویش» راغب کرد توانایی یادگیری او هم تغییر می‌کند. درستی گفته‌ی لکی به اثبات رسیده است. دانش‌آموزی که در

1 . Prescotl Lecky
2 . Ego Ideal

امتحان املای یکصد کلمه‌ای پنجاه و پنج اشتباه داشت و به‌خاطر بد بودن سایر نمراتش اجازه‌ی رفتن به کلاس بالاتر را پیدا نکرد سال بعد ۹۱ کلمه را درست نوشت و در درس املاء یکی از بهترین دانش‌آموزان مدرسه شد. دانشجویی که به‌خاطر نمرات ضعیف از دانشکده اخراج شده بود در کالج کلمبیا به شاگردی ممتاز مبدل شد. دختری که در درس زبان لاتین چهار بار مردود شده بود بعد از سه جلسه صحبت با مشاور روانشناسی مدرسه با نمره‌ی ۸۴ قبول شد. دانش‌آموزی که از سوی شورای امتحانات در درس زبان انگلیسی بی‌استعداد خوانده شده بود سال بعد به دریافت جایزه‌ی افتخار در ادبیات نائل گردید.

مشکل این دانش‌آموزان بی‌استعدادی یا پایه‌های ضعیف نبود. مشکل آن‌ها این بود که تصویر ذهنی مناسبی از خود نداشتند. («من فکر ریاضی ندارم»، «من طبیعتاً در درس املاء ضعیف هستم»). به‌خاطر این اشتباهات و ناکامی‌ها مشهور بودند. به‌جای این‌که بگویند «من در آن آزمایش مردود شدم» نتیجه گرفتند که «من مردودم» به‌جای این‌که بگویند «در آن درس نمره نیاوردم» گفتند: «نمی‌توانم نمره بیاورم.» به کسانی که علاقمند به مطالعه‌ی بیشتر نوشته‌های لِکی باشند، مطالعه‌ی کتاب «نظریه‌ی شخصیت» را توصیه می‌کنم.[1]

لکی در عین‌حال از این روش برای درمان کودکانی که به جویدن ناخن عادت داشتند یا با لکنت سخن می‌گفتند استفاده کرد.

در پرونده‌های خود من هم از این نمونه‌ها زیاد است: مردی که در اثر خوف از غریبه‌ها به ندرت از خانه بیرون می‌رفت حالا از راه صحبت برای مردم امرار معاش می‌کند. فروشنده‌ای که چون فکر می‌کرد برای فروش ساخته نشده و استعفایش را نوشته بود بعد از شش ماه در میان گروه یکصد نفری از فروشندگان رتبه‌ی اول فروش را به‌دست آورد.

1 . Self Consistency, A Theory of Personality, the Island Press, New York, N.Y.

کشیشی که در اثر موعظه‌ی هفتگی به قدری تحت فشار عصبی قرار گرفته بود که به فکر بازنشسته شدن افتاده بود حالا به غیر از موعظه‌ی هفتگی سه برنامه‌ی سخنرانی دیگر هم اجرا می‌کند و اصلاً نمی‌داند که در وجودش عصبی هم دارد!

## چگونه یک جراح پلاستیک به روانشناسی تصویر ذهنی علاقه‌مند می‌شود

در ظاهر این‌طور به نظر می‌رسد که رابطه‌ای میان جراحی و روانشناسی وجود نداشته باشد. با این‌حال در اثر کوشش‌های یک جراح پلاستیک بود که «تصویر ذهنی» مطرح شد و سؤالاتی را مطرح کرد که به دانش روانشناسی کمک فراوان نمود.

وقتی سال‌ها پیش کار جراحی پلاستیک را شروع کردم از این‌که می‌دیدم تغییرات چشمگیری در کنش و شخصیت شخصی که عیبی را از روی صورتش برمی‌داشتم به‌وجود می‌آید تعجب می‌کردم. به نظر می‌رسید که تغییر تصویر ذهنی در بسیاری از موارد شخصیت کاملاً جدیدی می‌آفریند. اغلب چاقوی جراحی در دست من عصای جادویی بود که نه تنها قیافه‌ی بیمار را تغییر می‌داد بلکه زندگی او را هم متحول می‌کرد. آدم خجالتی و گوشه‌نشین، جسور و پر جرئت شد. پسر خرفت و کودن به جوانی روشن و تیزهوش مبدل شد و در یک مؤسسه‌ی برجسته به مقام بالایی دست یافت. فروشنده‌ی از خود ایمان بریده‌ای الگوی اعتمادبه‌نفس شد. و شاید از همه‌ی این‌ها تکان‌دهنده‌تر، مجرمی بود که بارها خلاف کرده بود و تقریباً یک شبه از شخصی اصلاح‌ناپذیر، که تا آن زمان کمترین میلی به تغییر در خود نشان نداده بود، به یک زندانی نمونه مبدل شد و به ضمانت قول شرف آزاد شد تا مسئولیتی را در اجتماع قبول کند.

حدود بیست سال قبل در کتابم تحت عنوان «صورت‌های جدید - آینده‌های جدید»[1] به نمونه‌های متعددی از این موارد اشاره کردم. بعد از چاپ کتاب و در پی درج مقالات مشابه در مجلات معتبر، در محاصره‌ی سؤالات روانکاوان، جامعه‌شناسان، و متخصصین امور جنایی قرار گرفتم. سؤالاتی می‌کردند که جوابش را نداشتم، اما مرا مجبور به تحقیق کردند و عجب آن‌که از ناکامی‌ها به اندازه موفقیت‌ها درس گرفتم.

توضیح موفقیت‌ها آسان بود. یکی از بیمارانم جوانی بود که گوش‌های بزرگی داشت. به او گفته بودند قیافه‌اش به یک تاکسی شباهت دارد که درهایش را باز کرده باشند. در تمام مدت عمر، و اغلب ظالمانه، او را مسخره کرده بودند. برای او معاشرت با دوستان دشوار بود. چرا از اجتماع بدش نیاید، چرا نباید از مردم دوری می‌کرد و گوشه‌نشین می‌شد؟ آنقدر حرف نمی‌زد که فکر می‌کردند کودن است. وقتی گوش‌هایش را عمل کردم خیلی طبیعی بود که علت خجالت و حقارتش از بین برود و در زندگی نقشی طبیعی بپذیرد و این کار را هم کرد.

یا فروشنده‌ای که در اثر تصادف اتومبیل صورتش از ریخت افتاده بود هر روز صبح که صورتش را می‌تراشید زخم زننده‌ی گونه‌اش را که تا دهانش امتداد یافته بود می‌دید. برای نخستین بار در زندگی از قیافه‌اش خجالت می‌کشید، از خودش خجالت می‌کشید و فکر می‌کرد که در نظر دیگران زننده است. از بابت زخم رنج می‌برد، می‌دید که با سایرین فرق دارد. می‌خواست بداند که سایرین درباره‌ی او چه فکری می‌کنند. دیری نپایید که «خود»ش حتی از صورتش ناقص‌تر شد. اعتمادبه‌نفسش را از دست داد، تلخ و نچسب شد. پس از چندی تقریباً تمام فکر و ذکر او این شده بود که از «خود»ش حراست کند. نباید کاری می‌کرد که اسباب خجالت و سرافکندگی‌اش را فراهم کند، به آسانی می‌توان فهمید که

1 . New faces-New futures

چگونه با برطرف کردن عیب صورت و با طبیعی کردن مجدد آن، یک شبه همه‌ی چشم‌اندازها و طرز تلقی‌ها و برداشتی که از خودش دارد تغییر می‌کند و برایش موفقیت شغلی بیشتری می‌آفریند.

اما درباره آن استثنائاتی که تغییر نکردند چه می‌توان گفت. نظرتان درباره‌ی آن دختر خانمی که در تمام مدت عمر از خال گوشتی فوق‌العاده بزرگی که روی بینی داشت خجالت کشیده بود چیست؟ با آن‌که در اثر عمل جراحی صاحب بینی و صورتی به‌راستی زیبا شد رفتارش تغییر نکرد. اگر خودِ چاقوی جراحی جادو می‌کرد چرا روی این دختر خانم کارگر نیفتاد؟

شخصیت بسیاری از کسانی که پس از عمل جراحی صورت‌های تازه‌ای پیدا کرده‌اند تغییر نکرده است. درباره‌ی این‌ها چه می‌توان گفت؟ یا چگونه می‌توان واکنش آن دسته از مردمی را که اصرار دارند که عمل جراحی هیچ تغییری در صورتشان نداده توصیف کرد؟ هر جراح پلاستیک این نوع از واکنش‌ها را تجربه کرده و احتمالاً مثل خود من گیج شده است. قیافه‌ای را به کلی تغییر می‌دهید و با این حال بیمار می‌گوید: «همان قیافه‌ی قبلی را دارم. کاری برایم نکردید.» گاه دوستان و حتی اقوامشان آن‌ها را به‌جای نمی‌آورند و چه بسا شیفته‌ی زیبایی تازه به‌دست آمده‌ی آن‌ها می‌شوند، و با این حال خود بیمار اصرار دارد که تغییری نکرده، قیافه‌اش بهتر نشده و اگر هم شده جزئی بوده است. گاهی منکر می‌شوند که اصولاً تغییری کرده‌اند. مقایسه عکس‌های قبل و بعد از عمل جراحی هم کمک زیادی نمی‌کند و چه بسا ناراحت‌ترشان هم می‌کند. بیمار در اثر یک نیروی غریب ذهنی می‌گوید: «البته که خال گوشتی دیگر روی بینی‌ام وجود ندارد، اما بینی‌ام تغییری نکرده، همان است که بوده» و یا: «ممکن است جراحت دیده نشود، ولی وجود دارد.»

## زخم‌های غرورآفرین

هم‌چنین در بررسی تصویر ذهنی معلوم شد که همه‌ی جراحت‌ها، یا بدشکل شدن‌ها اسباب خجالت و سرافکندگی نیست. وقتی در آلمان دانشجوی جوان دانشکده‌ی پزشکی بودم بسیاری از دانشجویان را می‌دیدم که به‌خاطر زخم شمشیری که به‌صورت دارند درست به همان اندازه‌ای که یک آمریکایی مدال افتخار می‌گیرد به خود می‌بالند. این دوئل کننده‌ها برگزیدگان جامعه‌ی دانشگاهی بودند و زخمی که روی صورت داشتند موقعیت ممتازشان را حکایت می‌کرد. برای این جوان‌ها داشتن اثر زخم روی صورت همان اثر روانی برداشتن زخم از روی گونه‌ی فروشنده‌ی بیمار مرا داشت. در نیواورلئان هم شخصی به‌خاطر آن‌که یک چشمش را از دست داده بود و چشم‌بند می‌زد مباهات می‌کرد. کم‌کم متوجه شدم که چاقو به خودی خود قدرت جادویی ندارد. بر صورتی زخم می‌زند و از چهره‌ای زخم برمی‌دارد و با این‌حال اثر روانی مشابهی ایجاد می‌کند.

## رازِ توهمِ زشتی

برای معیوبی مادرزاد، یا کسی که زیبایی صورتش در اثر حادثه‌ای از بین رفته، جراحی پلاستیک به‌راستی معجزه می‌کند. اگر به استناد این موارد صحبت کنیم به‌راحتی می‌توانیم نتیجه بگیریم که شفابخش تمامی اختلالات روانی، ناخشنودی، ناکامی، ترس، اضطراب و نبود اعتمادبه‌نفس، جراحی پلاستیک تمام عیار است، که کلیه‌ی عیوب بدن را از میان برمی‌دارد. اما اگر این‌طور باشد همه‌ی اشخاصی که قیافه‌های طبیعی و مقبول دارند باید از هر نوع اختلال روانی مُبرّا باشند. باید

شاداب، خوشحال و متکی به نفس و عاری از هر گونه اضطراب و نگرانی باشند. اما خیلی خوب می‌دانیم که این‌طور نیست.

و در عین‌حال با این طرز تلقی چگونه می‌توان رفتار کسانی را توضیح داد که به جراح پلاستیک رجوع می‌کنند و می‌خواهند زشتی صد در صد خیالی‌شان را با عمل جراحی معالجه کنند. با خانم‌های سی و پنج ساله‌ای برخورد می‌کنیم؛ شاکی هستند که پیر نشان می‌دهند و حال آن‌که قیافه‌شان کاملاً طبیعی است و چه بسا که از جذابیت فوق‌العاده‌ای هم برخوردارند.

دختران جوانی را می‌بینیم که چون اندازه‌ی دهان، بینی، یا دور سینه‌شان با ملکه‌ی زیبایی تازه برگزیده‌ی سینما مطابقت ندارد خود را زشت می‌پندارند. مردهایی پیدا می‌شوند که خیال می‌کنند گوش‌هایشان بیش از اندازه بزرگ یا بینی‌شان بیش از حد بلند است. هیچ جراح پلاستیک معتقد به اخلاقیات حتی به فکر انجام عمل جراحی بر روی این افراد نمی‌افتد، اما متاسفانه بعضی از پزشکان زیبایی، که هیچ انجمنی عضویت‌شان را نمی‌پذیرد، از این کارها زیاد می‌کنند.

«توهم زشتی» بسیار شایع است. تحقیق اخیری که بر روی دانشجویان انجام شده نشان می‌دهد که ۹۰ درصد دانشجویان به نوعی از قیافه‌شان راضی نبوده‌اند، اگر کلمات «طبیعی» یا «متوسط» معنایی داشته باشد مسلم است که ۹۰ درصد جمعیت ما نمی‌تواند قیافه‌ی «غیرطبیعی»، «متفاوت» و یا معیوب داشته باشد. با این حال پژوهش‌های مشابه نشان می‌دهد که تقریباً ۹۰ درصد از مردم به دلیلی از شکل بدنی خود خجالت می‌کشند.

این افراد چنان واکنش نشان می‌دهند که گویی قیافه‌ی واقعاً زشتی دارند. مانند زشت‌ها خجالت می‌کشند و دچار اضطراب و دلواپسی هستند. توانایی زندگی واقعی را به علت موانع روانی از دست می‌دهند.

«جراحت‌ها»شان هر چند ذهنی و احساسی - و نه جسمانی - اسباب ضعف آن‌ها را فراهم می‌کند.

## تصویر ذهنی - جان کلام

با کشف تصویر ذهنی به جواب می‌رسیم. تصویر ذهنی مخرج مشترک و به‌عبارتی تعیین‌کننده‌ی تمامی نمونه‌های ناکامی و موفقیت‌هاست.

جان کلام این است: شما برای زندگی حقیقی، یعنی برای رسیدن به زندگی منطقاً رضایت‌بخش، محتاج یک تصویر ذهنی واقع‌بینانه و شایسته هستید و باید بتوانید با آن زندگی کنید. باید از «خویشِ» خود راضی باشید، به اعتماد و حرمت نفس مناسبی نیاز دارید، محتاج «خویشی» هستید که بتوانید به آن اعتماد و اطمینان کنید. باید «خویشی» داشته باشید که اسباب خجالت شما نباشد، باید بتوانید آن را آزادانه و به‌طور خلاق به‌کار گیرید. به «خویشی» احتیاج دارید که با واقعیت مطابقت داشته باشد تا بتوانید به‌طور مؤثر در دنیای حقیقی زندگی کنید، باید خود را بشناسید. از نقاط قوت و ضعف خود آگاه باشید، در هر دو مورد با خود صادقانه برخورد کنید. تصویر ذهنی شما باید در حدود و اندازه‌های منطقی «شما» باشد، نه بیش از آن‌چه هستید و نه کمتر از آن.

وقتی این تصویر ذهنی بی‌عیب و مطمئن باشد، احساس «خوشی» می‌کنید. و وقتی به خطر افتاد احساس دلواپسی و ناامنی به شما دست می‌دهد. وقتی تصویر ذهنی شما شایسته باشد و بتوانید با اطمینان به آن افتخار کنید احساس اعتمادبه‌نفس می‌کنید. می‌توانید آزادانه خودتان باشید و منظورتان را بفهمانید و در حد مطلوب خود عمل می‌کنید. اگر تصویر ذهنی برای‌تان مایه‌ی خجالت باشد، پنهانش می‌کنید. خلاقیت متوقف می‌شود، آدم نچسبی می‌شوید، و کنار آمدن با شما دشوار می‌شود.

اگر جراحت روی صورت تصویر ذهنی را بهتر کند (مورد دونل کننده آلمانی) احترام و اعتمادبه‌نفس بیشتر می‌شود. اگر جراحت روی صورت به خواری تصویر ذهنی منجر شود (مانند مورد فروشنده) کاهش احترام و اعتمادبه‌نفس به دنبالش می‌آید.

وقتی از شکل افتادگی چهره با عمل جراحی پلاستیک اصلاح می‌شود تنها در صورتی تغییرات شدید روانی به دنبال می‌آید که به همین اندازه تصویر ذهنیِ معیوب اصلاح گردد. گاه تصویر «خویشِ بد شکل» حتی پس از عمل جراحی باقی می‌ماند. همان‌طور که امکان دارد عضوی از بدن را قطع کنند و بیمار مدت‌ها در توهّم داشتن آن عضو قطع شده احساس درد بکند.

## دوره‌ی تازه‌ای را شروع می‌کنم

تحت‌تأثیر این مشاهدات به دوره‌ی جدیدی پا گذاشتم. حدود ۱۵ سال قبل به این نتیجه رسیدم که اشخاصی که به جراح پلاستیک رجوع می‌کنند به چیزی بیش از جراحی نیاز دارند و بعضی‌ها اصولاً به جراحی احتیاج ندارند. اگر باید این اشخاص را به‌عنوان «بیمار» معالجه می‌کردم و ناراحتی‌شان را فقط در گوش و بینی و دهان و دست و پا خلاصه نمی‌دیدم باید به ابزاری دیگر مجهز می‌شدم. باید می‌توانستم راهی برای غلبه بر عیوب روحی آن‌ها پیدا کنم، باید جراحت‌های احساسی‌شان را هم برمی‌داشتم، باید به آن‌ها نشان می‌دادم که چگونه طرز تلقی و افکارشان را همراه با قیافه‌ی ظاهر تغییر دهند.

از این مطالعه پاداشی نیکو گرفتم. امروز بیش از هر زمان دیگر معتقدم آن چیزی که هر کدام‌مان دنبالش هستیم «زندگی بیشتر» است. خوشبختی، موفقیت، آرامش خیال، و هر تصور دیگری که از زندگی

خویش داشته باشید در زندگی بیشتر خلاصه می‌شود. وقتی احساسات گسترده‌ی خوشبختی، اعتمادبه‌نفس و موفقیت را تجربه می‌کنیم از زندگی بیشتری برخوردار می‌شویم و به همان اندازه که تواناییهایمان را بروز نمی‌دهیم استعدادهای خداداد خود را سرکوب می‌کنیم و می‌گذاریم که از اضطراب، دلواپسی، و خودخوری رنج ببریم عملاً تیشه به ریشه‌ی نیروی زندگی خود می‌زنیم و به آن‌چه خالق‌مان داده پشت می‌کنیم. هر اندازه که نعمت زندگی را منکر می‌شویم به همان اندازه نیستی را در آغوش می‌کشیم.

## برنامه برای زندگی بهتر

به اعتقاد من روانشناسی در سی سال گذشته نسبت به انسان و استعدادهای بالقوه‌ی او برای تغییر و تکامل، بدبینی بیش از اندازه نشان داده است. این نظریه که روانشناسان و روانپزشکان با مردمِ «غیرعادی»[1] سر و کار دارند منحصراً به جنبه‌های رفتار غیرعادی انسان و به عناد و دشمنی او به خود توجه می‌کند. متأسفانه عده‌ی کثیری از مردم آنقدر از این قبیل چیزها خوانده‌اند که کیفیاتی چون «غریزه‌ی ویرانگری»[2] گناه، خودخوری و سایر صفات منفی را «رفتار عادی انسان‌ها» برداشت کرده‌اند. مردم عادی خود را در مصاف با این نیروهای منفی موجود در طبیعت انسانی ناتوان می‌بینند و از نیروی اراده‌ی خویش برای رسیدن به سلامت روانی و خوشبختی استفاده نمی‌کنند. اگر این تصویرِ حقیقیِ طبیعت انسان و شرایط او باشد «رشد خویشتنِ خویش»[3] به‌راستی که کار عبثی می‌شود.

1. Abnormal
2. Destructive Instinct
3. Self Improvement

اما به اعتقاد من، با توجه به تجارب فراوان بیمارانی که داشته‌ام شما دست خالی نیستید. در وجود انسان‌ها غریزه‌ای از «زندگی» وجود دارد که پیوسته در جهت سلامت روانی، خوشبختی و تمام آن چیزهایی که زندگی را شیرین‌تر می‌کند در فعالیت است. این «غریزه‌ی زندگی» از طریق آن‌چه که من «مکانیزم خلاق» و یا وقتی به‌درستی مورد استفاده قرار گیرد «مکانیزم موفقیت» می‌نامم در وجود هر یک از انسان‌ها و در خدمت او قرار می‌گیرد.

## نگرش جدید علمی به «ذهن نیمه هوشیار»

علم نوپای سیبرنتیک با دلیل و مدرک ثابت می‌کند «ذهن نیمه هوشیار»[1] هرگز ذهن نیست بلکه یک مکانیزم و بهتر بگوییم یک «سرو مکانیزم»[2] هدف‌جوست که از مغز و دستگاه اعصاب تشکیل می‌شود و به فرمان ذهن و در جهتی که او تعیین می‌کند به‌کار می‌افتد. براساس تازه‌ترین اطلاعات به‌دست آمده انسان دارای دو ذهن نیست، بلکه دارای یک ذهن، یا به عبارتی یک آگاهی است که ماشین خودکار هدف‌جویی را به‌کار می‌اندازد. این ماشین خودکار هدف‌جو شباهت زیادی به طرز کار سرومکانیزم‌های الکترونیکی دارد اما از هر مغز الکترونیکی ساخته‌ی دست انسان عالی‌تر و پیچیده‌تر است.

این مکانیزم خلاق درون شما قائم به شخص نیست. خودبه‌خود و بدون دخالت شخصی و در جهت رسیدن به هدف‌هایی که شما برایش در نظر گرفته‌اید ـ موفقیت و خوشبختی یا شکست و بدبختی ـ کار می‌کند. شبیه هر سرومکانیزم دیگری، برای آن‌که وظیفه‌اش را انجام دهد باید

1 . Subconscious mind
2 . Servo mechanism

دارای هدف واضح و مسئله‌ای مشخص باشد.

هدف مکانیزم خلاق، دستیابی به «تصاویر ذهنی» است که با استفاده از «قوه تخیل» ایجاد می‌کنیم.

تصویر ذهنی ما تعیین کننده‌ی هدف فعالیت ماست.

تصویر ذهنی ما محدوده‌ی رسیدن به هر یک از هدف‌ها و به عبارتی «حیطه‌ی امکان»[1] را مشخص می‌کند.

مانند هر سرومکانیزم دیگری، مکانیزم خلاق ما براساس اطلاعات و داده‌هایی کار می‌کند که آن را در اختیارش می‌گذاریم (افکار، اعتقادات و برداشت‌های ما)، با توجه به طرز تلقی و برداشتی که از موقعیت‌ها داریم مسئله‌ی موردنظر را مشخص می‌کنیم.

اگر به مکانیزم خلاق خود اطلاعاتی حاکی بر بی‌ارزش بودن، حقارت، بی‌لیاقتی و ناتوان بودن خود (تصویر ذهنی منفی) بدهیم این اطلاعات بر روی آن مانند سایر اطلاعات آماری تصمیم‌گیری می‌شود.

نظیر هر سرومکانیزم دیگر، مکانیزم خلاق ما از اطلاعات ذخیره شده «حافظه» برای حل مسائل جاری و نشان دادن واکنش نسبت به موفقیت‌های موجود استفاده می‌کند.

برای برخورداری از زندگی بهتر قبل از هر چیز باید درباره‌ی این مکانیزم خلاق یا سیستم هدایت خودکار موجود در انسان نکاتی بیاموزیم. باید یاد بگیریم که از آن به‌عنوان یک مکانیزم موفقیت و نه مکانیزم شکست استفاده کنیم.

خودِ روش شامل یادگیری، به کار بردن و تجربه کردن عادت‌های جدید، فکر کردن، پنداشتن، به یاد آوردن و عمل کردن برای ۱. ایجاد یک تصویر ذهنی واقع‌بینانه و شایسته و ۲. استفاده از مکانیزم خلاق برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی در نیل به هدف‌های مشخص،

1 . Area of Possible

باشد.

اگر بتوانید به یاد بیاورید، نگران شوید و یا حتی بند کفشتان را ببندید می‌توانید موفق هم بشوید.

همان‌طور که بعداً خواهیم دید روشی که مورد استفاده قرار می‌گیرد شامل ایجاد تصویر ذهنی خلاق، تجربه کردن خلاق از طریق قوه‌ی تخیل، و ایجاد انگاره‌های جدید واکنش خودکار، به کمک «عمل کردن»[1] و «وانمود سازی»[2] است.

اغلب به بیمارانم می‌گویم: «اگر بتوانید به یاد بیاورید، نگران شوید، یا حتی بند کفشتان را ببندید کمترین مشکلی در استفاده از این روش نخواهید داشت.» کارهایی که انتظار دارم انجام دهید ساده است، اما باید تمرین و تجربه کنید. ایجاد تصویر ذهنی خلاق، دشوارتر از به یاد آوردن صحنه‌ای از گذشته یا نگرانی برای آینده نیست و به مرحله‌ی عمل در آوردن انگاره‌های جدید، دشوارتر از «تصمیم‌گیری» و به دنبال آن بستن بند کفش به شکلی متفاوت از روزهای قبل، نیست.

1 . Acting out
2 . Acting as if

ـ فصل دوم ـ

# مکانیزم موفقیت را در خود پیدا کنید

شاید تعجب کنید، اما حقیقتی است که تا حدود ۱۰ سال پیش دانشمندان اطلاعی از «قصد و منظور و هدفمندی» مغز و دستگاه عصبی انسان نداشتند و نمی‌دانستند که چگونه هدف مشخصی را دنبال می‌کند. تنها با مراجعه به مشاهدات دقیق و سوابق طولانی می‌دانستند که چه اتفاقی افتاده است. اما نظریه‌ی واحدی که تمامی پدیده را در قالب معینی بیان کند وجود نداشت. آردبلیو جرارد[1] در «ماهنامه‌ی علمی»[2] که در ژوئن ۱۹۶۴ به چاپ رسید درباره‌ی مغز و قوه تخیل نوشت: غم‌انگیز بود و با این حال حقیقت داشت که بیشتر علم و اطلاع ما از ذهن، در صورتی اعتبارش را حفظ می‌کرد که کاسه‌ی سر انسان را با پوشال و پنبه پر کرده باشند.

اما وقتی انسان تصمیم به ساختن «مغز الکترونیک» گرفت، وقتی تصمیم گرفت برای استفاده‌ی خود مکانیزم‌های هدف‌جویی بسازد، به ناگزیر باید اصول اولیه‌اش را کشف کرده و مورد استفاده قرار می‌داد. با کشف این اصول سؤالاتی برای دانشمندان مطرح گردید: آیا ممکن است

1 . R.W.Gerard
2 . Scientific monthly

مغز انسان همین‌طور کار کند؟ آیا ممکن است که پروردگار جهان در آفرینش انسان، او را مجهز به سرو مکانیزمی عالی‌تر و شگفت‌انگیزتر از هر مغز الکترونیک یا دستگاه هدایت کننده‌ی ساخته‌ی دست انسان کرده باشد که براساس همان اصول کار کند؟ به اعتقاد دانشمندان مشهور سیبرنتیک و از جمله دکتر نوربرت وینر[1]، دکتر جان ون نیومان[2] و دیگران پاسخ همه‌ی این سؤالات مثبت است.

## نظام هدایتِ درونِ انسان

هر موجود زنده دارای یک نظام هدایت درون‌ساز یا دستگاه هدف‌جویی است که توسط پروردگار در وجود او به ودیعه گذاشته شده تا او را در رسیدن به هدف‌ها و یا به مفهوم کلی‌تر برای زندگی کردن کمک کند. در شکل‌های ساده‌تر حیات، هدف «زندگی کردن» خیلی ساده در زنده ماندن و تنازع بقا خلاصه می‌شود. مکانیزم درون‌ساز در حیوانات به یافتن غذا و پناهگاه، دوری گزیدن از دشمنان و یا مخاطرات، یا غلبه بر آن‌ها و تولید مثل برای تنازع بقا ختم می‌شود.

اما در انسان هدف «زندگی کردن» تنها تنازع بقا نیست، مفهوم وسیع‌تری دارد. برای زندگی کردن یک حیوان کافیست نیازهای جسمی او ارضاء شود. انسان دارای نیازهای روحی و احساسی است که حیوانات فاقد آن هستند. در نتیجه برای انسان زندگی کردن چیزی بیش از ادامه‌ی حیات و تولید مثل برای تنازع بقاست. به ارضای روح و احساس هم احتیاج دارد. دامنه‌ی مکانیزم موفقیت در انسان نسبت به حیوانات بسیار وسیع‌تر است. این مکانیزم علاوه بر کمکی که به انسان،

---

1. Dr.Norbert Wiener
2. Dr.John Von Newman

برای اجتناب از خطر یا غلبه بر آن می‌کند و غریزه‌ی جنسی که به تنازع بقا منجر می‌شود در یافتن جواب‌های مسائل، در اختراع، در سرودن شعر، در اداره‌ی یک مؤسسه‌ی تجاری، در فروش کالا، در پیدا کردن افق‌های جدید در علم و رسیدن به آرامش خیال بیشتر، در پرورش شخصیت بهتر یا رسیدن به موفقیت و در هر فعالیتی که با زندگی او نسبتی داشته باشد، به او کمک می‌کند.

## غریزه‌ی موفقیت

لازم نیست تهیه‌ی آذوقه را به سنجاب یاد بدهید، و لازم نیست یاد بگیرد که برای زمستانش آذوقه جمع کند. سنجابی که در بهار به دنیا آمده هرگز زمستان را تجربه نکرده است و با این حال در پاییز او را می‌بینیم که برای ماه‌های زمستان، که غذا پیدا نمی‌شود، آذوقه انبار می‌کند. پرنده احتیاج به آموزش لانه ساختن ندارد، از طی کردن دوره‌ی آموزش هوانوردی هم بی‌نیاز است. با این حال پرندگان هزاران کیلومتر پرواز می‌کنند و گاه از روی دریا می‌گذرند. روزنامه و تلویزیون ندارند که از وضع هوا مطلع شوند. کتابی از سوی پرندگان سیّاح برایشان نوشته نشده که نقشه‌ی مناطق گرمسیر زمین را برای آن‌ها ترسیم کند. با وجود این پرنده می‌داند که سرما به‌زودی فرا می‌رسد، از محل هوای گرم، ولو هزاران کیلومتر دورتر، اطلاع دارد.

برای توضیح این قبیل چیزها معمولاً می‌گوییم که حیوانات دارای «غریزه‌های» به‌خصوصی هستند که آن‌ها را راهنمایی می‌کند. با تحلیل این غرایز می‌بینیم که آن‌ها حیوان را برای روبه‌رو شدن با محیطش راهنمایی می‌کند. به‌طور خلاصه، حیوانات دارای «غریزه‌ی موفقیت» هستند.

اغلب این حقیقت را فراموش می‌کنیم که انسان هم غریزه‌ی موفقیت دارد که در مقایسه با هر حیوان دیگر تا بخواهید عالی‌تر و پیچیده‌تر

است. آفریدگار نه تنها از این جهت نسبت به انسان کم لطفی نکرده، بلکه به‌طور استثنایی مِنت هم گذاشته است.

حیوانات نمی‌توانند هدف‌های خود را انتخاب کنند. بهتر بگوییم، هدف‌های آنان (حفظ خود و تولیدمثل) از قبل تعیین شده است. اما مکانیزم موفقیت حیوانات به این تصاویر هدف‌جوی درونساز، که ما آن را «غریزه» می‌نامیم، محدود می‌شود.

اما انسان چیزی دارد که حیوان ندارد و آن قوه‌ی تخیل خلاق است. بدین‌صورت در جمع تمامی مخلوقات انسان تنها یک مخلوق نیست، خالق هم هست. می‌تواند با قوه‌ی تخیل خود هدف‌های گوناگونی را مشخص سازد. تنها انسان می‌تواند با استفاده از قوه‌ی تخیل و توانایی تصور کردن، مکانیزم موفقیت خویش را هدایت کند.

اغلب گمان می‌کنیم که قوه‌ی تخیل خلاق تنها خاص شعرا، مخترعین و اشخاصی مثل آن‌هاست. اما قوه‌ی تخیل در هر کاری که می‌کنیم خلاق است. متفکران بزرگ همه‌ی اعصار، هر چند نفهمیدند که قوه‌ی تخیل چرا و چگونه مکانیزم خلاق را به‌کار می‌اندازد، این حقیقت را شناخته و از آن استفاده کرده‌اند. ناپلئون معتقد بود که «قوه‌ی تخیل» بر جهان حکومت می‌کند، «گلن کلارک[1] می‌گفت که «قوه‌ی تخیل انسان خداگونه است»، دوگلد استوارت[2] فیلسوف شهیر اسکاتلندی می‌گوید: «استعداد قوه‌ی تخیل، سرچشمه‌ی عظیم فعالیت انسان و منبع اصلی پیشرفت اوست... با از بین بردن این استعداد، انسان هم‌ردیف حیوانات می‌شود.» هنری جی کایزر[3] که بخش اعظم موفقیت بازرگانی خود را مدیون استفاده‌ی سازنده و مثبت از قوه‌ی تخیل خلاق است می‌گوید: «شما می‌توانید آینده‌ی خود را تصور کنید.»

---

1 . Glenn Clark
2 . Dugold Stewart
3 . Henry J.Kaiser

## مکانیزم موفقیت چگونه کار می‌کند

«شما» ماشین نیستید.

اما کشفیات جدید در علم سیبرنتیک جملگی به این اشاره دارند که مغز و دستگاه عصبی شما، سرومکانیزمی را می‌سازد که شما از آن استفاده می‌کنید، عملکرد این مکانیزم شبیه یک کامپیوتر الکترونیکی و یک وسیله‌ی هدف‌جویی مکانیکی است. مغز و دستگاه عصبی انسان دارای مکانیزم هدف‌جویی است که به‌طور خودکار برای رسیدن به یک هدف به‌خصوص، درست مثل اژدری که راه خود را به‌سوی هدف می‌یابد فعالیت می‌کند. سرومکانیزم درون شما هم مانند یک سیستم هدایت‌کننده شما را خودبه‌خود در جهت رسیدن به هدف‌ها، یا نشان دادن واکنش مناسب نسبت به محیط قرار می‌دهد. یک «مغز الکترونیکی» می‌تواند با حل خودکار مسایل پاسخ‌های موردنظر را بیابد و نقطه نظرها یا «الهامات» جدیدی بیافریند. دکتر جان نیومان در کتاب «کامپیوتر و مغز» می‌گوید که مغز انسان خواص کامپیوتر دیجیتال و آنالوگ را به‌طور همزمان داراست.

کلمه‌ی سیبرنتیک از یک کلمه‌ی یونانی گرفته شده که در اصل به معنای «مدیر و گرداننده» است.

سرومکانیزم‌ها چنان ساخته شده‌اند که خودبه‌خود راهشان را به‌سوی هدفِ مقصد و یا پاسخ می‌گشایند.

### دو شکل متداول سرومکانیزم

سرومکانیزم‌ها به دو شکل عمده تقسیم می‌شوند: (۱) مواردی که در آن هدف، نشانه، یا پاسخ مشخص است و هدف در رسیدن به آن و یا انجام آن خلاصه می‌شود و (۲) مواردی که در آن نشانه یا «پاسخ» مشخص

نیست و هدف پیدا کردن آن است. مغز و دستگاه عصبی انسان در هر دو جهت فعالیت می‌کند.

نمونه‌ای از نوع اول، اژدر خود هدایت شونده، یا موشک‌های جدا شونده است. در اینجا هدف یا نشانه مشخص است، می‌تواند یک کشتی یا هواپیمای دشمن باشد. منظور اصابت اژدر یا موشک به این هدف‌هاست. در این حالت نشانه باید مشخص باشد. برای اصابت به هدف به نیروی جلو برنده‌ای احتیاج است تا آن‌ها را در مسیر هدف به جلو براند. باید مجهز به «اندام‌های حسی» (رادار، گرماسنج و غیره) باشند که اطلاعاتی در زمینه نشانه در اختیارشان قرار دهد. «اندام‌های حسی» در همه‌ی احوال، چه هنگامی‌که وسیله‌ی پرتاب شده در مسیر درست حرکت می‌کند (بازخورد مثبت) و چه وقتی که مرتکب اشتباه شده و از مسیر تعیین شده منحرف می‌گردد (بازخورد منفی)، ماشین را در جریان اطلاعات قرار می‌دهند. ماشین نسبت به بازخورد مثبت عکس‌العمل نشان نمی‌دهد. اما وقتی بازخورد منفی مطرح می‌شود باید مکانیزم اصلاح‌کننده‌ای وجود داشته باشد. وقتی بازخورد منفی مکانیزم را از وجود انحراف آگاه می‌کند، مثلاً انحراف به سمت راست را گزارش می‌کند، مکانیزم اصلاح‌کننده خودبه‌خود وارد عمل شده، تمایلی برای حرکت به جانب چپ به‌وجود می‌آورد. اگر در اصلاح حرکت زیاده‌روی شود و این‌بار موشک بیش از اندازه به چپ منحرف شود دوباره اشتباه به وسیله‌ی بازخورد منفی شناسایی شده و مکانیزم اصلاح‌کننده سکان را چنان حرکت می‌دهد که موشک یا اژدر به سمت راست هدایت گردد. اژدر راهش را به سمت هدف ادامه می‌دهد. اشتباهاتش اصلاح می‌شود، با انجام یک سلسله حرکات زیگزاک در عمل راهش را به سوی هدف می‌گشاید تا سرانجام به هدف برخورد کند.

دکتر نوربرت وینر که در جنگ جهانی دوم به توسعه‌ی مکانیزم‌های

هدف‌جو کمک فراوان کرد معتقد است که در نظام عصبی انسان هم هر وقت قرار باشد فعالیت هدفمندی انجام گیرد - حتی کار ساده‌ای در حد برداشتن قوطی سیگار از روی میز - اتفاق مشابهی روی می‌دهد.

اگر می‌توانیم سیگار را از روی میز برداریم به‌خاطر مکانیزم خودکاری است که در اختیار داریم. مسئله اراده و تفکر تنهای مغز نیست. تنها کار مغز انتخاب هدف است، بعد با ایجاد میل ماشه را می‌کشد، اطلاعاتی در اختیار مکانیزم خودکار قرار می‌گیرد و دست شما برای رسیدن به سیگار مسیرش را اصلاح می‌کند.

دکتر وینر می‌گفت متخصص آناتومی با تمام عضلاتی که در عملِ برداشتن قوطی سیگار دخالت دارند آشناست و اگر شما هم با کار اعضای بدن آشنا بودید نمی‌گفتید «برای بلند کردن بازو باید عضلات شانه‌ام را منقبض کنم، حالا باید ماهیچه سه سرم را منقبض کنم تا بازویم دراز شود و از این قبیل.» کافی است دست‌تان را دراز کنید و سیگار را بردارید. از دستوراتی که به هر یک از عضلات صادر می‌شود بی‌اطلاعید. توان محاسبه‌ی میزان انقباض عضلات را هم ندارید.

با انتخاب هدف و کشیدن ماشه‌ی عمل، مکانیزم خودکار فعال می‌شود. قبل از هر چیز، شما قبلاً هم سیگاری را برداشته‌اید، یا کار مشابهی را انجام داده‌اید. مکانیزم خودکار شما مطالبی را برای واکنش صحیحی که بدان نیاز دارید یاد گرفته است. در مرحله‌ی بعد، مکانیزم خودکار شما از بازخوردهای اطلاعاتی که توسط چشم‌ها در اختیار مغز قرار گرفته است استفاده می‌کند. این اطلاعات بازخوردی به مکانیزم خودکار امکان می‌دهد که به‌طور دائم حرکت دست را تا رسیدن به سیگار اصلاح کند.

در کودک، فرا گرفتن استفاده از عضلات، اصلاح حرکت دست برای رسیدن به جغجغه، بسیار روشن است. کودک فاقد ذخایر اطلاعاتی زیاد است. دستش به سمت جلو حرکت می‌کند و چون به شئی مورد نظر

می‌رسد آن را در چنگ می‌گیرد. این خصوصیت تمامی یادگیری‌هاست که پس از آن‌که یادگیری اتفاق می‌افتد اصلاح پیشرفت می‌کند. این را در شخصی که تازه رانندگی یاد می‌گیرد و در خیابان به‌سمت چپ و راست، به جلو و عقب متمایل می‌شود به‌خوبی مشاهده می‌کنیم.

اما، پس از آن‌که یک واکنش «موفق» یا «درست» ایجاد می‌شود برای استفاده آتی در «خاطر» می‌ماند. مکانیزم خودکار این واکنش موفقیت‌آمیز را در آزمایش‌های بعدی به‌کار می‌گیرد. حالا «یاد گرفته» که چگونه به‌طور موفقیت‌آمیز واکنش نشان دهد. موفقیت‌های خود را به «یاد» می‌آورد، شکست‌ها را فراموش می‌کند و عمل موفقیت‌آمیز را بدون تفکر آگاهانه و از روی عادت انجام می‌دهد.

## مغز چگونه مسایل را حل می‌کند

حال فرض کنیم که اتاق تاریک است و قوطی سیگار را نمی‌بینید. می‌دانید یا امیدوارید که قوطی سیگار روی میز باشد. چیزهای دیگری هم روی میز هست. از روی غریزه، دست شما کورمال روی میز حرکت می‌کند، به جلو و عقب می‌رود، اشیاء را یکی پس از دیگری لمس می‌کند تا به سیگار می‌رسد. این نمونه نوع دوم سرومکانیزم است. به یاد آوردن نامی که موقتاً فراموش شده، نمونه‌ی دیگری است. عاملی در مغز، در درون حافظه به دنبال اطلاعات ثبت شده می‌گردد. تا نام مورد نظر را شناسایی کند. مغز الکترونیکی هم مسایل را به همین طریق حل می‌کند. قبل از هر چیز باید در ماشین اطلاعات مفصلی ریخته و تغذیه شود. این اطلاعات ثبت شده «حافظه‌ی» ماشین به‌حساب می‌آید. وقتی مسئله‌ای را به ماشین می‌دهند آن‌قدر درون حافظه‌ی خود جستجو می‌کند تا جوابی را که با شرایط مسئله سازگار باشد پیدا کند. طرح مسئله و پاسخ به آن بر روی هم یک موقعیت یا

ساخت را تشکیل می‌دهند. وقتی بخشی از موقعیت یا ساخت (مسئله) به ماشین داده می‌شود تنها اجزای گم شده را پیدا می‌کند و اگر بخواهیم مثالی بزنیم، آجرهای مناسب ساختمان می‌یابد تا کار ساختمان تکمیل گردد.

تا جایی که به طرز عمل مربوط می‌شود هر چه درباره‌ی مغز انسان بیشتر یاد می‌گیریم شباهتش با سرومکانیزم بیشتر می‌شود. برای مثال دکتر ویلدر پن‌فیلد[1] مدیر مؤسسه‌ی روانشناسی مونترال، اخیراً در یکی از جلسات آکادمی ملی علوم اظهار داشت که مکانیزم ثبت کننده‌ای را در بخش کوچکی از مغز پیدا کرده که ظاهراً هر چه را که شخص تاکنون تجربه و مشاهده کرده و یا یاد گرفته ثبت می‌کند. هنگام انجام یک عمل جراحی روی مغز که در آن بیمار در بیداری کامل بود آلت جراحی دکتر پن‌فیلد با بخش کوچکی از کورتکس مغز تماس پیدا کرد، ناگهان بیمار بانگ برآورد که خاطره‌ی حادثه‌ی فراموش شده‌ای از دوران کودکی در او زنده شده است. آزمایشات دیگری که در این زمینه به عمل آمد به نتایج مشابهی رسید. وقتی بخش‌های معینی از کورتکس لمس می‌شد بیماران صرفاً تجارب گذشته را به «یاد» نمی‌آوردند. خاطره در آن‌ها از نو زنده می‌شد، تمام مناظر، صداها، و شور تجربه‌ی اولیه را، گویی که دوباره اتفاق می‌افتد، لمس می‌کردند. انگار حادثه را در ضبط صوتی ثبت کرده‌اند و حالا از نو آن را پخش می‌کنند. این‌که چگونه مکانیزمی به کوچکی حجم مغز انسان می‌تواند این‌همه اطلاعات را ذخیره کند هنوز در پرده‌ی اسرار است.

گِری والتر[2]، عصب‌شناس بریتانیایی می‌گوید دست‌کم ده میلیارد سلول الکترونیکی برای ساختن چیزی شبیه به مغز انسان مورد نیاز است. این سلول‌ها به حدود یک میلیون و نیم فوت مکعب جا نیاز دارند و چند میلیون فوت مکعب دیگر هم برای سیم‌کشی اعصاب لازم است. برای به‌کار

1. Dr.Wilder Penfield
2. W.Grey Walter

انداختن چنین مکانیزمی به انرژی‌ای معادل یک میلیارد وات نیاز هست.

## مکانیزم خودکار در عمل

وقتی دقت فوق‌العاده‌ی موشک‌های ضد موشک را می‌بینیم که در یک آن حرکت موشک دیگری را تشخیص می‌دهد و چنان به سویش می‌رود که درست در لحظه‌ی مناسب به آن اصابت کند انگشت به دهان می‌مانیم.

آیا وقتی می‌بینیم بازیکنی در میانه‌ی میدان فوتبال، توپ پرتاب شده‌ای را می‌گیرد نباید به همین اندازه تعجب کنیم؟ این بازیکن برای محاسبه‌ی محل فرود توپ باید سرعت حرکت توپ، زاویه‌ی فرود، مسیر باد، سرعت اولیه و کاهش تدریجی این سرعت را در نظر بگیرد و باید به قدری این محاسبات را سریع انجام دهد که بلافاصله پس از رها شدنِ توپ در مسیر دلخواه حرکت کند. بعد باید حساب کند که با چه سرعتی بدود و در کدام جهت حرکت کند تا درست در زمان مناسب توپ را در اختیار بگیرد. این بازیکن دراین‌باره حتی فکر هم نمی‌کند. مکانیزم هدف‌جوی موجود در او، با توجه به اطلاعاتی که توسط چشم‌ها و گوش‌ها مخابره می‌شود کار محاسبه را انجام می‌دهد. کامپیوتر داخل مغز او این اطلاعات را دریافت کرده، آن را با اطلاعات قبلاً ثبت شده (خاطره‌ی موفقیت‌ها و شکست‌های قبلی در گرفتن توپِ در حال حرکت) مقایسه می‌کند. تمامی محاسبات لازم در یک چشم به‌هم زدن انجام می‌گیرد و دستور حرکت به عضلات صادر می‌شود و او شروع به دویدن می‌کند.

### علم می‌تواند کامپیوتر بسازد، اما از ساختن اپراتور عاجز است

به اعتقاد دکتر وینر دانشمندان تا آینده‌ی قابل پیش‌بینی موفق به ساختن یک مغز الکترونیکی قابل قیاس با مغز انسان نخواهند شد. او می‌گوید:

«فکر می‌کنم جامعه‌ی ابزار دوست ما نشان داده که از امتیازات و نواقص دستگاه‌های الکترونیک، در مقایسه با مغز انسان، آگاهی دارد. مغز انسان در مقایسه با هر دستگاه محاسبی که تاکنون ساخته شده و هر دستگاهی که مرحله‌ی طراحی را می‌گذراند و در آینده‌ی نزدیک ساخته خواهد شد کلیدهای بیشتری دارد.»

اما حتی اگر قرار باشد چنین ماشینی ساخته شود فاقد اپراتور[1] و متصدی خواهد بود. کامپیوتر دارای مغز و «من» نیست. نمی‌تواند برای خود مسئله‌ای طرح کند. فاقد قوه‌ی تخیل است و نمی‌تواند هدفی را مشخص نماید. نمی‌تواند بفهمد که کدام هدف ارزشمند و کدام هدف بی‌ارزش است. فاقد احساسات است. توانایی «احساس» ندارد. تنها براساس اطلاعات جدیدی که توسط اپراتور در او تغذیه می‌شود و با توجه به اطلاعات بازخوردی که در «اندام‌های حسی‌اش» وجود دارد و براساس اطلاعاتی که قبلاً به او داده شده کار می‌کند.

## آیا عقاید، دانش و قدرت را حدی هست؟

به اعتقاد بسیاری از متفکران بزرگ، اطلاعات ذخیره شده در مغز انسان، به خاطره‌ی خود او از تجارب گذشته و واقعیاتی که در گذشته آموخته محدود نمی‌شود. امرسون در مطالعه‌ی ذهن انسان می‌گوید: «تمامی انسان‌ها دارای مغز مشترک هستند.»

ادیسون معتقد بود که برخی از عقاید و نظرات خویش را از منبعی که خارج از او قرار داشته تأمین کرده است. یک‌بار که به‌خاطر فکر خلاقش مورد تحسین قرار گرفت گفت: افتخار را به من نسبت ندهید. «عقاید در هوا هستند، اگر من آن را کشف نمی‌کردم شخص دیگری این

1. Operator

کار را می‌کرد.»

دکتر جی‌بی راین[1] سرپرست لابراتور پارا روانشناسی دانشگاه دوک به‌طور تجربی ثابت کرده که انسان، جدا از حافظه‌ی شخصی، یعنی اطلاعات ذخیره شده‌ی ناشی از یادگیری یا تجربه، به دانش و عقاید دیگری دسترسی دارد. تله‌پاتی غیب‌دانی[2] و پیش‌آگاهی[3] از طریق تجارب علمی آزمایشگاهی به‌دست آمده‌اند. یافته‌های او مبنی بر این‌که انسان دارای یک «عامل احساسی اضافی» است و او آن را «سای» می‌نامد در حال حاضر توسط دانشمندانی که به‌طور جدی کارهای او را بررسی کرده‌اند مورد تأیید قرار گرفته است. همان‌طور که پرفسور اراچ تاولس[4] استاد دانشگاه کمبریج می‌گوید: «درستی این پدیده را باید نظیر هر تحقیق علمی قابل اثباتی در نظر گرفت.»

دکتر راین می‌گوید: «ما متوجه شده‌ایم که انسان در کسب دانش دارای استعدادی است که بر کارکرد احساس برتری دارد. به کمک این توانایی بیشترِ احساسی مطمئناً می‌توانیم دانشی در زمینه‌های عینی و به احتمال زیاد ذهنی، دانشی در مقوله‌ی ذات و به احتمال زیاد ذهن به‌دست آوریم.»

می‌گویند شوبرت به یکی از دوستانش گفته است که فرایند خلاق خود او شامل به «یاد آوردن آهنگی» است که نه خود او و نه هیچ‌کس دیگری قبلاً درباره‌اش فکر نکرده است.

بسیاری از هنرمندان خلاق و نیز روانشناسانی که درباره فرایندهای خلاق مطالعه کرده‌اند تحت‌تأثیر تشابه الهام خلاق، وحی ناگهانی، شهود یا درک مستقیم[5] و غیره و حافظه‌ی معمولی انسانی قرار داشته‌اند.

---

1 . Dr.J.B.Rhine
2 . Clairvoyance
3 . Precognition
4 . R.H.Thouless
5 . Intuition

جستجوی عقاید جدید یا پیدا کردن پاسخی برای یک مسئله، در حقیقت شبیه این است که انسان در حافظه‌ی خود دنبال اسم فراموش شده‌ای بگردد. می‌دانید که اسم را قبلاً شنیده‌اید و در غیر این‌صورت دنبالش نمی‌گردید. ردیاب داخل مغز در حافظه‌ی شما آنقدر می‌گردد تا اسم موردنظر را «پیدا می‌کند» و یا «آن را نمی‌یابد.»

## حالا جواب را می‌دانیم

درست به همین شکل، هنگام جستجوی اندیشه‌های جدید و یا وقتی دنبال جواب مسئله‌ای می‌گردیم باید فرض کنیم که پاسخ در جایی هست و باید دنبالش بگردیم.

همان‌طور که دکتر نوربرت وینر می‌گوید: «وقتی دانشمند به مسئله‌ای حمله می‌کند که می‌داند جوابی دارد طرز تلقی‌اش به کلی تغییر می‌کند. او در واقع حدود پنجاه درصد راهِ پیدا کردن جواب را رفته است.»[1]

وقتی تصمیم می‌گیرید کار خلاقی انجام دهید، خواه در زمینه‌ی فروش، اداره‌ی یک شرکت تجاری، غزل‌سرایی، بهبود روابط انسانی، یا هر چیز دیگر، یا وقتی هدفی را که در نظر گرفته‌اید و می‌خواهید به آن برسید شروع می‌کنید، حتی اگر کمی مبهم باشد، پس از آن‌که بدان دست یافتید شناسایی می‌شود. اگر منظور اصلی شما یک فعالیت اقتصادی است با میل و رغبت تمامی زوایای مسئله را بررسی می‌کنید، مکانیزم خلاق شما به‌کار می‌افتد و ردیابی که قبلاً درباره‌اش صحبت کردیم در میان اطلاعات انباشت شده پاسخی را برایتان پیدا می‌کند. از اینجا و آنجا نکته‌ای می‌یابد، تجارب قبلی را کنار هم می‌گذارد و آن‌ها را به‌هم ربط

1 . Norbert Wiener, The Human Use of Human Beings. Houghton,Mifflin,New York.

می‌دهد تا مفهوم معنی‌داری پیدا کند. اطلاعات ناقص تکمیل مـی‌شـود و برای مسئله‌ی شما جوابی پیدا می‌شود. وقتی راه حل بـه‌دسـت آمـده در خدمت آگاهی شما قرار می‌گیرد ــ اغلب در لحظه‌ای که دارید بـه چیـز دیگری فکر می‌کنید ــ و یـا شـاید حتـی در حـال رویـا و در حـالی‌کـه آگاهی‌تان در خواب است اتفاقی می‌افتد و ناگهان پاسخ مسئله‌ی خود را پیدا می‌کنید.

آیا در جریان این فرایند مکانیزم خلاق شما هم به اطلاعـات ذخیـره شده در ذهن جهانی می‌افزاید؟ آن‌طور که معلوم اسـت تجـارب متعـدد کارگران خلاق این را تأیید می‌کند. همسر لویس آگاسیس در این زمینـه تجربه‌ی شوهرش را نقل می‌کند:

«می‌خواست اثر تقریباً مبهم یک فسـیل مـاهی را روی تختـه سـنگی بررسی کند. بالاخره گیج و خسته از خیر این کار گذشت و سعی کرد که فکر این کار را از سرش بیرون کنـد. چنـد شـب بعـد از خـواب پریـد. مطمئن بود که ماهی را صحیح و سالم و با تمام اجزایش در خواب دیده است.

«صبح زود به این امید که با نگـاه بـه چنـد تصـویر اطلاعـات مـورد نظرش را پیدا کند به مؤسسه‌ی «باغ گیاهان» رفت. اما بی‌فایده بود، چیـز تازه‌ای دستگیرش نشد. شب بعد دوباره ماهی را در خواب دید، اما پـس از آن‌که بیدار شد مثل بار قبل تصویر از ذهنش گریخت. بـه امیـد آن‌کـه دوباره ماهی را در خواب ببیند شب سوم قبل از خـواب قلـم و کاغـذی کنار تختخوابش گذاشت.

«نزدیکی‌های صبح ماهی بار دیگر در رؤیـایش ظـاهر شـد. در آغـاز درهم و مبهم می‌نمود، اما بالاخره چنان واضح دیـده مـی‌شـد کـه دیگـر شکی درباره‌ی خصوصیات حیوان‌شناسی‌اش نداشت. در حالی که هنـوز در خواب و بیداری بود، در تاریکی مطلـق، خصوصـیات مـاهی را روی

ورقه‌ی کاغذ کنار تختش یادداشت نمود.

«صبح که شد از دیـدن نقاشـی شـبانه‌اش تعجـب کـرد. اصـلاً فکـر نمی‌کرد که فسیل مشخصات نقاشی او را داشته باشد. با عجلـه بـه «بـاغ گیاهان» رفت و به کمک نقاشی توانست با زدودن قسـمت‌هـای اضـافی سنگ بخش‌های پنهان فسیل را پیدا کند. فسیلی که پیدا شد با نقاشـی و آن‌چه در خواب دیده بود مطابقت داشـت و بـدین ترتیـب توانسـت بـا سهولت آن را طبقه‌بندی کند.»

## تمرین شماره ۱

## تصویر ذهنی جدیدی برای خود بسازید

شخصیت ناخشنود و شکست‌جو نمی‌تواند تنها به کمک قدرت اراده، یـا به صرف اتخاذ تصمیم، تصویر ذهنی جدیدی ایجاد کنـد. بایـد زمینـه و توجیهی وجود داشته باشد، باید دلیلی باشد که تصویر ذهنی قبلی مردود و تصویر ذهنی جدید مناسب تشـخیص داده شـود. نمـی‌توانیـد تصـویر ذهنی جدیدی را مجسم کنید، مگر آن‌که آن را مبتنی بر حقیقتـی بدانیـد. تجربه نشان داده که وقتی شخص تصویر ذهنی خـود را تغییـر مـی‌دهـد احساس می‌کند که به هر دلیل حقیقت را درباره‌ی خود «دیـده» یـا درک کرده است.

حقایق ارائه شده در این فصل می‌تواند شما را از یک تصـویر ذهنـی کهنه‌ی نامناسب نجات دهد. مطالب این فصل را چنـد بـار بخوانیـد، بـه کاربردهایش فکر کنید و حقانیتش را روی خودتان بیازمایید.

علم حالا، گفته‌هـای مـدت‌هـا پـیش فیلسـوفان، مُتَصَـوِفین و سـایر اشراقیون را تأیید کرده است. خالق، همه‌ی انسان‌ها را برای موفق شـدن طراحی کرده است. هر انسانی به قدرتی بزرگتر از خود دسترسی دارد.

منظور «شما» هستید.

همان‌طور که امرسون گفته است: «بزرگ و کوچک مطرح نیست»

اگر شما را برای موفقیت و خوشبختی طراحی کرده باشند در این‌صورت تصویر کهنه‌ای که از خود دارید و براساس آن فکر می‌کنید که بدبخت و برای ناکام شدن ساخته شده‌اید حتماً اشتباه است.

این فصل را در ۲۱ روز نخست، دست‌کم هفته‌ای سه بار بخوانید. سعی کنید مطالب آن را خوب بفهمید. در تجربه‌های خود و دوستان‌تان برایش مصداق پیدا کنید تا مکانیزم خلاق را در عمل نشان دهد..

به اصول ساده‌ای که در اینجا ارائه کرده‌ایم توجه داشته باشید. مکانیزم موفقیت شما با همین اصول کار می‌کند. برای به‌کار انداختن سرو مکانیزم خود لازم نیست که مهندس الکترونیک یا فیزیکدان باشید، همان‌طور که برای راندن اتومبیل لازم نیست آدم مهندس اتومبیل باشد، برای روشن کردن چراغ اتاق هم لزوماً نباید مهندس برق بود. اما لازم است با نکات زیر آشنایی داشته باشید، زیرا با به‌خاطر سپردن آن‌ها چراغی فراسوی راه شما روشن می‌شود:

۱. مکانیزم موفقیت موجود در درون شما باید دارای هدف یا «نشانه» باشد. باید فرض کرد که این هدف یا نشانه، خواه بالقوه خواه واقعی، در «حال حاضر» وجود دارد. این مکانیزم با هدایت شما به‌سوی هدفی که از قبل وجود داشته و یا با «کشف» چیزی که قبلاً وجود داشته کار می‌کند.

۲. مکانیزم خودکار دارای حکمت الهی است، یعنی در جهت اهداف نهایی کار می‌کند و یا «باید بکند.» نگران راه رسیدن به هدف‌های نهایی نباشید. وظیفه‌ی مکانیزم خودکار است که وقتی هدف را مشخص می‌کنید راه رسیدن به آن را بیابد. به هدف نهایی بیاندیشید، راه رسیدن به آن مهم نیست.

۳. از اشتباه کردن یا از ناکامی‌های موقتی ترسی به دل راه ندهید.

تمام سرومکانیزم‌ها با بازخورد منفی، یا با حرکت به جلـو، از توجـه بـه نکات اشتباه و اصلاح فوری اشتباه به هدف می‌رسند.

۴. یادگیری مهارتی از هر نوع که باشد بـا آزمـایش و خطـا صـورت می‌گیرد، هر اشتباه در ذهن آنقدر تصحیح می‌شود تا یک حرکت یا عملِ درست به شکل موفقیت‌آمیز انجام گیرد، بعد از آن یادگیری باز هم بیشتر شده و ادامه‌ی موفقیت با فراموش کردن اشتباهات گذشته و به یاد ماندن واکنش‌های صحیحِ قابل تقلید ادامه می‌یابد.

۵. باید به مکانیزم خلاق خود اعتماد کنید، مطمئن باشید که کارش را انجام می‌دهد. نگران کار کردن و نکردنش نباشید، به عمد آن‌هـا را زیـر فشار قرار ندهید. به‌جای این‌که به کـارش بیندازیـد بگذاریـد کـارش را بکند. اطمینان کردن لازم است، زیرا مکانیزم خلاق بدون اطلاع شما کار می‌کند و نمی‌توانید بفهمید در عمق چه اتفـاقی مـی‌افتـد. از آن گذشـته ماهیتش ایجاب می‌کند که خودبه‌خود و با توجه به نیاز موجود کار کنـد. بنابراین شما از قبل تصمیمی ندارید، با عملی که انجام می‌دهید خـودش به کار می‌افتد. برای عمل کردن منتظر مدرک نباشید. فرض کنید که ایـن مدرک موجود است و خواهید دید که آن را پیدا می‌کنید. گفته‌ی امرسون را فراموش نکنید. «کارتان را بکنید، توانایی انجامش به دنبال آن می‌آید.»

– فصل سوم –

# قوه‌ی تخیل: نخستین راهنمای مکانیزم موفقیت

قوه‌ی تخیل ما بیش از آن‌چه متوجه باشیم در زندگی ما نقش بزرگی بازی می‌کند، من این را بارها در عمل تجربه کرده‌ام. نمونه‌ی فراموش نشدنی آن مردی بود که به اصرار خانواده‌اش به مطب من آمد، مردی بود حدوداً چهل ساله و مجرد که پس از اتمام کار روزانه در اتاق بست می‌نشست، نه جایی می‌رفت و نه کاری می‌کرد. بارها شغل عوض کرده بود، نمی‌توانست سر یک کار باقی بماند و بنابراین از شغلی به شغل دیگر پریده بود. ناراحتی او این بود که بینی و گوش‌هایی بزرگتر از حد معمول داشت. خود را مردی زشت می‌پنداشت، فکر می‌کرد قیافه‌ی مضحکی دارد. به خیالش می‌رسید که هر کس او را می‌بینند در دل می‌خندد. فکر می‌کرد همه پشت سرش درباره‌ی او حرف می‌زنند و مسخره‌اش می‌کنند. این خیال آنقدر در ذهنش رشد کرده بود که عملاً از حضور در میان مردم و رفتن به سرکار می‌ترسید. حتی در منزل هم راحت نبود. مرد بیچاره خیال می‌کرد که چون «قیافه‌ی به‌خصوصی» دارد که با «سایرین» فرق دارد خانواده‌اش هم به‌خاطر او خجالت می‌کشند.

در واقع ناراحتی صورت او آنقدرها هم جدی نبود. بینی «کلاسیک رومی» داشت و گوش‌هایش با آن‌که قدری بزرگ بود نظر کسی را جلب

نمی‌کرد. هزاران نفر گوش‌هایشان به بزرگی او بود. خانواده‌اش مأیوسانه او را پیش من آوردند. می‌خواستند کاری انجام دهم، دیدم به جراحی احتیاجی ندارد. فقط باید می‌فهمید که تصویر ذهنی‌اش آن‌چنان مخدوش شده که واقعیت را تشخیص نمی‌دهد. واقعاً زشت نبود و مردم به خاطر قیافه او را مسخره نمی‌کردند. ناراحتی او همه ناشی از خیال بود. این خیال، مکانیزم خودکار منفی و شکست را در او به وجود آورده بود و داشت با تمام قدرت به حساب او می‌رسید. خوشبختانه پس از جلسات متعددی که با او صحبت کردم و با کمک خانواده‌اش تدریجاً متوجه شد که ناراحتی او ناشی از خیال است. تدریجاً تصویر ذهنی مناسبی در او به‌وجود آمد، تصویر مخرب جای خود را به تصویر خلاق داد. «تصوّر خلّاق» خاص شاعرها، فیلسوفان و مخترعین نیست. در همه‌ی کارهایمان کاربرد دارد. خیال، «تصویر» هدفی را که مکانیزم خودکار روی آن کار می‌کند مشخص می‌سازد. برخلاف تصور بسیاری از مردم، اگر موفق به انجام کاری می‌شویم یا اگر در انجام یک کار شکست می‌خوریم مسببش اراده نیست، «خیال است.»

انسان همیشه با توجه به آن‌چه درباره‌ی خود و محیطش درست می‌پندارد عمل می‌کند.

این یکی از قوانین اولیه و اصولی ذهن است، در واقع این‌طوری ساخته شده‌ایم.

وقتی این قانون ذهن را در افراد هیپنوتیزم شده مشاهده می‌کنیم گمان می‌کنیم که حتماً نیرویی مرموز یا فوق طبیعی در کار است. در واقع آن‌چه را که می‌بینیم فرایند طبیعیِ عمل مغز و دستگاه عصبی انسان است.

برای مثال وقتی به شخص هیپنوتیزم شده می‌گوییم که او اکنون در قطب شمال است نه تنها می‌لرزد و احساس سرما می‌کند بلکه بدنش

چنان عکس‌العمل نشان می‌دهد که انگار واقعاً سرد است. آزمون مشابهی روی دانشجویان در حالت بیداری انجام شد. از این دانشجویان خواستند خیال کنند یک دستشان را در آب یخ فرو برده‌اند. حرارت‌سنج نشان می‌دهد که درجه‌ی دمای این دستِ به ظاهر در آب یخ فرو رفته کاهش پیدا می‌کند. به شخص هیپنوتیزم شده‌ای بگویید که انگشت شما از حرارت سرخ شده است. وقتی انگشتش را لمس می‌کنید نه تنها احساس درد می‌کند بلکه سیستم‌های لنفی و بافتی او چنان واکنش نشان می‌دهند که گویی انگشت شما واقعاً از حرارت سرخ شده است که او را لمس می‌کند. انگشت او ورم می‌کند و چه بسا که پوستش تاول هم بزند. وقتی از دانشجویان، در حالت بیداری کامل، خواستند خیال کنند که پیشانی‌شان داغ شده است درجه‌ی حرارت پوست بدنشان عملاً بالا رفت.

دستگاه عصبی شما تجربه‌ی خیالی را از تجربه‌ی واقعی تمیز نمی‌دهد. در هر دو مورد با توجه به اطلاعاتی که از ناحیه‌ی مغز در اختیار او قرار می‌گیرد واکنش نشان می‌دهد.

دستگاه عصبی شما با توجه به آن‌چه فکر می‌کنید یا خیال می‌کنید که حقیقت دارد واکنش نشان می‌دهد.

## قدرت خواب مصنوعی

دکتر تئودور زنوفون باربر[1] که در زمینه‌ی خواب مصنوعی تحقیقات مفصلی را در زمان تدریس در دانشکده روانشناسی واشنگتن و نیز در همکاری با آزمایشگاه روابط اجتماعی هاروارد انجام داده است در مجله ساینس دایجست می‌نویسد:

«متوجه شدیم که افراد هیپنوتیزم شده اگر به‌درستیِ گفته‌های شخص

1 . Dr.Theodore Xenophon Barber

هیپنوتیزم کننده معتقد باشند، کارهای حیرت‌آور می‌کنند... وقتی هیپنوتیزم کننده بیمار را از درستی گفته‌هایش مطمئن می‌سازد بیمار رفتار متفاوتی نشان می‌دهد، زیرا طرز تفکر و باورش تغییر کرده است.»

«پدیده‌ی هیپنوتیزم، خواب مصنوعی، همیشه به نظر اسرارآمیز رسیده است. زیرا همیشه فهم این‌که چگونه «باور» می‌تواند منجر به رفتار غیرعادی انسان شود دشوار بوده است. با خواب مصنوعی چنان برخورد شده که انگار نیرو یا قدرت ناشناخته‌ای هم در کار است.»

«اما حقیقت این است که وقتی شخص را متقاعد می‌کنند که قدرت شنوایی‌اش را از دست داده رفتار ناشنوایان را پیدا می‌کند. وقتی او را قانع می‌کنید که نسبت به درد حساسیت ندارد می‌تواند بدون بیهوشی تحت عمل جراحی قرار گیرد. نیروی مرموزی در کار نیست.»[1]

حال با کمی دقت متوجه می‌شویم چیز بسیار خوبی است که با توجه به آن‌چه معتقدیم، یا خیال می‌کنیم که درست است، عمل می‌کنیم.

## حقیقت تعیین‌کننده‌ی عمل و رفتار

مغز و دستگاه انسان چنان ساخته شده که به‌طور خودکار و مناسب در مقابل مسایل و مشکلات محیط واکنش نشان می‌دهد. برای مثال لازم نیست که شخصی در بیابان با یک خرس وحشی روبه‌رو شود و فکر کند که برای حفظ جانش باید فرار کند. او نیازی به «تصمیم‌گیری برای هراسیدن» ندارد. واکنش ترس، خودبه‌خود و متناسب با موقعیت، به‌وجود می‌آید. قبل از هر چیز فرار می‌کند و بعد مکانیزم‌های درونی عضلات او را چنان به تحریک وامی‌دارد که می‌تواند از هر زمان دیگری سریع‌تر بدود. ضربان قلبش تشدید می‌شود، آدرنالین که محرک قدرتمند

---

1 . Could you be Hipnotized? Science digest January 1958

عضله است وارد جریان خون شده و تمام فعالیت‌های جسمانی که برای دویدن ضرورت ندارد متوقف می‌شود. کار معده متوقف شده و تمامی خون موجود به سوی عضلات حرکت می‌کند. سرعت تنفس افزایش می‌یابد و عرضه‌ی اکسیژن به عضلات چند برابر می‌شود.

این‌ها البته مطلب تازه‌ای نیستند. اغلب ما در دبیرستان درسش را خوانده‌ایم. اما آن‌چه را که دیرتر متوجه شده‌ایم این است که مغز و دستگاه عصبی که به‌طور خودکار نسبت به محیط واکنش نشان می‌دهد همان مغز و دستگاه اعصابی است که محیط را به ما می‌شناساند. واکنش کسی که خرس را می‌بیند بیشتر احساسی است تا فکری. با وجود این در نتیجه‌ی اطلاعات دریافتی از جهان بیرون و ارزیابی آن در مغز است که انسان واکنش احساسی نشان می‌دهد. در اصل اندیشه یا اعتقاد علت اصلی بوده و نه احساسی که در نتیجه‌ی آن ایجاد شده است. به‌طور خلاصه، شخصی که خرس را می‌بیند با توجه به شناخت، باور، یا تصوری که از محیط دارد واکنش نشان می‌دهد. «پیام‌های» محیط از طریق تحریکات عصبی اندام‌های مختلف حسی به ما می‌رسند. پس از ارزیابی این تحرکات عصبی در مغز، آن را به‌صورت اندیشه و یا تصویر ذهنی می‌شناسیم و سپس نسبت به این تصاویر ذهنی واکنش نشان می‌دهیم.

عمل و احساس شما، نه برحسب شکل حقیقی اشیاء، بلکه ناشی از تصویری است که از این اشیاء در ذهن خود دارید. شما درباره‌ی خودتان، دنیای‌تان و مردم دوروبر، تصویر ذهنی به‌خصوصی دارید. با حقیقی پنداشتن این تصاویر است که رفتارتان مشخص می‌شود.

برای مثال فرض کنیم که خرس مورد اشاره در بیابان یک خرس واقعی نبوده است. فرض کنید که مثلاً یک هنرپیشه‌ی سینمایی در لباس خرس رفته بوده است. اگر شخص این هنرپیشه را خرس حقیقی تصور کند واکنش‌های احساس و عصبی او دقیقاً مثل همان زمانی خواهد بود

که خرس حقیقی را ببیند. و یا فرض کنید که به‌جای خرس سگ پشمالوی بزرگی می‌بیند و آن را با خرس عوضی می‌گیرد. در این مورد هم به‌صورت خودکار همان واکنش قبلی را نشان می‌دهد.

در نتیجه به‌نظر می‌رسد که اگر اندیشه و تصاویر ذهنی که از خود داریم مغشوش یا غیر واقعی باشد واکنش ما نسبت به محیط به همان اندازه نامتناسب خواهد بود.

## چرا خودتان را موفق تصور نکنید

اگر قبول کنیم که اعمال، احساسات و رفتار ما نتیجه‌ی تصاویر و باورهای خود ما است نقش روانشناسی در تغییر شخصیت به وضوح مشخص می‌شود و دریچه‌ی روانی جدیدی در کسب مهارت، موفقیت و خوشبختی می‌گشاید. تصاویر ذهنی به ما امکان می‌دهد تا صفات و طرز تلقی‌های جدیدی را «تمرین» کنیم که در غیراین‌صورت امکانش وجود نمی‌داشت. این‌کار از این‌رو عملی است که دستگاه عصبی شما تفاوت میان تجربه‌ی واقعی و تجربه‌ی کاملاً خیالی را تمیز نمی‌دهد.

اگر چنان تصور کنیم که کاری را به طرز خاص انجام می‌دهیم تقریباً مثل آن می‌ماند که آن کار را انجام می‌دهیم. تمرین ذهنی کمک مؤثری است.

در یک آزمایش کنترل شده، آرای واندل[1] روانشناس ثابت کرد که تمرین ذهنی برای پرتاب دارت، به این شکل که شخص هر روز مدتی را مقابل هدف نشسته و پرتاب دارت به نشانه را در ذهن خود تصور کند به‌قدر تمرینات واقعی سبب پیشرفت مهارت پرتاب می‌شود.

---

1 . R.A.Vandell

مجله‌ی ریسرچ کوارترلی[1] به آزمایش در زمینه‌ی اثرات تمرین ذهنی در افزایش مهارت پرتاب‌های ایستاده در بازی بسکتبال اشاره می‌کند.
گروه اول دانش‌آموزان، به‌طور عملی به مدت ۲۰ روز پرتاب شوت آزاد را تمرین کرد. تعداد توپ‌های گل شده‌ی افراد این گروه در روز اول و روز آخر یادداشت شدند.

گروه دوم، تنها روز اول و آخر حرکت پرتاب عملی را انجام داد و در فاصله‌ی بین این دو روز هیچ تمرینی انجام نداد. توپ‌های به هدف نشسته‌ی این گروه نیز برای روز اول و آخر یادداشت شد.

گروه سوم، پس از آن‌که روز نخست را به پرتاب شوت گذراند روزهای بعد، هر روز به مدت ۲۰ دقیقه صرفاً در تصور پرتاب توپ به هدف فرو رفت. از آن‌ها خواسته شده بود که اگر فکر می‌کنند پرتابشان به خطا رفته است پرتاب صحیح را در ذهن خود مجسم نمایند.

گروه نخست که عملاً روزی ۲۰ دقیقه تمرین کرده بود ۲۴ درصد پیشرفت نشان داد.

گروه دوم که هیچ نوع تمرینی نکرده بود هیچ پیشرفتی نشان نداد و گروه سوم که در ذهن خود تمرین کرده بود ۲۳ درصد پیشرفت کرد.

## چگونه تمرین تخیل، قهرمان شطرنج ساخت

در آوریل ۱۹۵۵؛ مجله ریدرزدایجست، مقاله‌ای به قلم ژوزف فیلیپس، تحت عنوان «شطرنج: این را هم ورزش می‌گویند» به چاپ رساند.

در این مقاله فیلیپس شرح می‌دهد که کاپابلانکا، قهرمان بزرگ شطرنج، به‌قدری نسبت به سایر رقبا برتر بود که به اعتقاد صاحب‌نظران امکان شکست دادن او وجود نداشت. با این حال مقام قهرمانی را به یک

1 . Research Quarterly

شطرنج‌باز گمنام به نام آلخین که هیچ‌کس فکر نمی‌کرد موقعیت کاپابلانکا را حتی به خطر هم بیندازد واگذار کرد.

دنیای شطرنج در بهت فرو رفت. اگر بخواهیم با موقعیت امروز مقایسه کنیم مثل این می‌ماند که در مسابقه‌ی بوکس، فینالیستِ یک مسابقه‌ی بوکس آماتور و محلی، قهرمان سنگین وزن بوکس حرفه‌ای دنیا را شکست بدهد.

به گفته فیلیپس، آلخین، درست مانند بوکسوری که خود را برای مسابقه آماده می‌کند بدنسازی کرده بود. راهی روستا شده بود، کشیدن سیگار و صرف مشروبات الکلی را کنار گذاشته و به تمرینات بدنی پرداخته بود. «مدت ۳ ماه تنها در ذهنش شطرنج بازی می‌کرد و برای لحظه‌ی رویارویی با قهرمان آماده می‌شد.»

## به کمک تصاویر ذهنی کالای بیشتری بفروشید

چارلز بی‌رایت در کتابش تحت عنوان: «سالی ۲۵۰۰۰ دلار فروش کنیم» شرح می‌دهد که چگونه گروهی از فروشندگان دیترویت با استفاده از یک اندیشه‌ی جدید توانستند فروش خود را به میزان ۱۰۰ درصد افزایش بدهند. گروهی دیگر در نیویورک توانست فروش خود را تا ۱۵۰ درصد بالا ببرد. بسیاری از فروشندگان هم با استفاده از این شیوه به‌طور انفرادی فروش خود را تا ۴۰۰ درصد افزایش داده‌اند.[1]

«و این کدام جادوست که این‌همه به نفع فروشنده کار می‌کند؟»

چیزی است که آن را «ایفای نقش» می‌نامند و شما باید از آن مطلع باشید، چه بسا که به دو برابر شدن فروش شما هم کمک کند.

---

1 . Charles B. Rothe, "How to make 25000 U.S.dollar a year selling?" Englewood, N.J.Prentice Hall, Inc

## «ایفای نقش» چیست؟

خب، خیلی ساده باید خود را در صحنه‌های مختلف فروش تصور کنید، بعد مشکلات را در ذهن خود حل کنید تا هر آینه که این موقعیت در زندگی حقیقی شما پیش آید بدانید که چه بگویید و چه انجام دهید.

همان چیزی است که در بازی فوتبال «تمرین سر زدن» نام دارد. دلیل این که «ایفای نقش» این همه کار انجام می‌دهد این است که فروش، به عبارت ساده موضوعی است که به ایجاد موقعیت بستگی دارد.

هر وقت با خریداری صحبت می‌کنید این موقعیت را ایجاد می‌کنید، مشتری شما حرفی می‌زند، سؤالی می‌کند یا اشکالی می‌گیرد. اگر بدانید با حرف‌هایش چگونه مقابله کنید، اگر بتوانید سؤال او یا اعتراضش را پاسخ گویید فروش کرده‌اید...

فروشنده‌ی نقش‌آفرین، شب هنگام که تنهاست این موقعیت‌ها را برای خود مجسم می‌نماید. چشم‌انداز صحبت‌ها را پیش خود مجسم می‌کند، پرسش‌ها را در خیالش تصور می‌کند و بعد بهترین پاسخ هر سؤال را می‌یابد...

«بدون توجه به موقعیت، می‌توانید صحنه‌ی فروش را در ذهن خود مجسم کنید، اشکال‌تراشی‌ها و سؤالات خریدار را در نظر بگیرید و برای هر کدام پاسخ مناسب بیابید.»

## استفاده از تصاویر ذهنی برای یافتن مشاغل بهتر

ویلیام مولتون مارستون[1] روانشناس مشهور به اشخاصی که برای دستیابی به مشاغل بهتر به او مراجعه می‌کردند «تمرین مصاحبه»[2] را توصیه می‌کرد. می‌گفت اگر برای شغلی درخواست‌نامه پر کرده‌اید و قرار است در مصاحبه‌ی مهمی شرکت کنید از قبل مصاحبه را برنامه‌ریزی کنید. در ذهن جزئیات آن را مرور کنید. تمام سؤالات احتمالی را در نظر بگیرید. به جواب‌هایی که می‌خواهید بدهید فکر کنید. بعد مصاحبه را در ذهن تمرین کنید. حتی اگر هیچ‌یک از سؤالاتی را که فکر می‌کردید از شما نپرسیدند اهمیتی ندارد. تمرین مصاحبه اثر خود را برجای می‌گذارد. به شما اعتمادبه‌نفس می‌دهد، و حتی اگر در عمل با سؤالات متفاوتی روبه‌رو بشوید تمرین مصاحبه به شما کمک می‌کند تا در هر شرایط واکنش مناسبی نشان دهید، زیرا پاسخگویی را تمرین کرده‌اید.

دکتر مارستون با توضیح این‌که ما همیشه در زندگی نقش بازی می‌کنیم می‌گفت: «نقش بدی بازی نکنید.» چرا نقش مناسبی انتخاب نکنیم، چرا نقش یک آدم موفق را تمرین نکنیم؟

دکتر مارستون در مجله «یورلایف» می‌نویسد: «برای تصدی هر شغلی معمولاً به تجربه احتیاج دارید تا آن‌چه را از شما انتظار دارند برآورده سازید. ممکن است شغلی را که کمترین اطلاعی از آن ندارید به‌دست آورید، اما وقتی بی‌تجربگی شما به اثبات رسید با احتمال ۹۰ درصد از آن کار کنارتان می‌گذارند. برای کسب تجربه‌ی عملی در زمینه‌ی کاری که می‌خواهید بکنید تنها یک راه وجود دارد و آن برنامه‌ریزی «تمرین نمایش» است.

---

1 . William Marston
2 . Rehearsal Practice

## نوازنده‌ی پیانو هم می‌تواند در ذهنش تمرین کند

آرتور اشنابل[1] پیانیست مشهور جهان تنها مدت هفت سال را به تمرین نواختن پیانو گذراند. از تمرین متنفر بود و به‌ندرت پشت پیانو تمرین می‌کرد. وقتی از او سؤال کردند که چرا در مقایسه با سایر نوازندگان پیانو تمرین کمتری می‌کند جواب داد «من در ذهنم تمرین می‌کنم.»

سی جی کوپ[2] هلندی، یکی از معلمین بزرگ پیانو، به نوازندگان پیانو توصیه می‌کرد که: «در ذهن خود تمرین کنید.» او می‌گفت قبل از آن‌که انگشتان دست ردیف مضراب پیانو را لمس کند باید ابتدا تصنیف در ذهن انسان مرور شود، باید آن را به‌خاطر بسپارید و در ذهن بنوازید.

## با تصویر ذهنی، قهرمان گلف شوید

مجله‌ی تایم می‌نویسد وقتی بن‌هوگان در مسابقه‌ی گلف شرکت می‌کند درست قبل از وارد کردن ضربه آن را در ذهن خود مرور می‌کند. در خیال، ضربه‌ی وارده به توپ را آن‌طور که می‌خواهد تجسم می‌کند، در نتیجه ضربه‌ی دلخواهش نواخته می‌شود و توپ به هر جا که بخواهد می‌رود. خود را در موقعیت دلخواهِ وارد کردن ضربه می‌بیند، بعد به سوی توپ می‌رود و آن‌طور که تصور کرده است شوت می‌کند، او معتقد است که عضله حرکت دلخواه را به‌خاطر سپرده است.

الکس موریسون، که احتمالاً مشهورترین مربی گلف جهان است، عملاً روی تمرین ذهنی کار کرده است. به توصیه‌ی او روی صندلی راحتی می‌نشینید و با تمرین ذهنی، آن‌چه را که او «هفت کلید موریسون»

---

1 . Artur Schnable
2 . C G Kop

نام داده بر مهارت بازی‌تان می‌افزایید. او می‌گوید ۹۰ درصد بازی گلف ذهنی است، ۸ درصدش به وضعیت جسمانی و ۲ درصد به حرکت مکانیکی شما مربوط می‌شود. موریسون در کتاب «بدون تمرین، گلف را بهتر بازی کنید»[1] شرح می‌دهد که چگونه بدون حتی یک جلسه تمرین عملی توانسته «لهر» را به امتیاز ۹۰ برساند.

به‌دستور موریسون، «لهر» در اطاق نشیمن روی صندلی راحتی می‌نشست و در این حال استاد طرز صحیح زدن ضربه را برایش به نمایش می‌گذاشت. خیلی خلاصه از «کلیدهای موریسون» حرف می‌زد. لهر در هیچ برنامه‌ی تمرین عملی شرکت نکرد. به‌جای آن روزی پنج دقیقه با خاطری آسوده روی صندلی راحتی می‌نشست و در خیال، خود را می‌دید که «راهنمایی‌های موریسون» را درست رعایت می‌کند.

موریسون شرح می‌دهد که چگونه پس از گذشت چند روز، لهر بدون حتی یک جلسه تمرین عملی، در مسابقات حضور یافت و همگان را به حیرت انداخت.

جان کلامِ نظام موریسون این است: «برای آن‌که عملی را به‌طور موفقیت‌آمیز انجام دهید باید تصویر ذهنی واضحی از آن عمل در دست داشته باشید.» با استفاده از روش موریسون، پال وایت‌من و بسیاری از گلف‌بازان مشهور توانستند به امتیازات جالبی دست یابند.

جانی بولا، گلف‌باز مشهور حرفه‌ای، چند سال قبل در مقاله‌ای نوشت که در بازی گلف داشتن تصویر ذهنی واضح، از این‌که می‌خواهید توپ را به کجا بفرستید و چه کاری انجام دهید، از آمادگی جسمانی مهم‌تر است. به گفته‌ی بولا اغلبِ بازیکنان در آمادگی جسمانی مطلوب قرار ندارند و با این‌حال می‌توانند شوت‌های خوبی بزنند. به اعتقاد بولا اگر بتوانید نتیجه‌ی غایی را تصویر کنید و «ببینید» که توپ به آنجایی که شما

---

1 . Better golf without practice, New York, Simon and Schuster.

می‌خواهید می‌رود یا خیر و اگر مطمئن باشید به همان‌جا که شما می‌خواهید می‌رود، ذهن نیمه‌هوشیار شما وارد عمل شده و عضلاتتان را به‌طور صحیح راهنمایی می‌کند. اگر حرکت‌تان درست نباشد و در بهترین شرایط جسمانی هم نباشید ذهن نیمه‌هوشیار شما وارد عمل شده و عضلات را در جهتی که عدم آمادگی جسمانی را جبران بکند هدایت می‌کند.

## راز حقیقی تصویر ذهنی

زنان و مردان موفق مدت‌هاست که از «تصاویر ذهنی» و «تمرین نمایش» برای رسیدن به موفقیت استفاده می‌کنند. برای مثال ناپلئون مدت‌ها قبل از آن‌که به یک جنگ واقعی برود در خیال خود سرباز بودن را تمرین می‌کرد. «وب» و مورگان در کتابشان عنوان کرده‌اند که «با توجه به یادداشت‌های ناپلئون که بالغ بر چهارصد صفحه می‌شود او خود را در لباس فرمانده تجسم می‌کرد و در خیالش نقشه‌هایی از کورسیکا می‌کشیده و درباره‌ی محل قرار دادن ادوات جنگی با دقت زیاد تصمیم می‌گرفته است.»[1]

کنراد هیلتون، مدت‌ها قبل از آن‌که هتلی بخرد خود را متصدی هتل مجسم می‌کرد، او وقتی کودک بود هتل بازی به راه می‌انداخت و هتل‌دار می‌شد.

هنری‌جی کایزر گفته است که هر کدام از موفقیت‌های کسب و کارش، مدت‌ها قبل از آن‌که صورت تحقق بگیرند در تصور او نقش بسته‌اند.

و در این شرایط عجیب نیست که هنر «تصویر کردن ذهنی» را در

---

1 . Making the most of your life, John J.B.Morgan and Ewingt Webb.

گذشته گاه «جادو» توصیف کرده‌اند.

اما علم نوپای سیبرنتیک پرده از راز نتایج شگفت‌انگیز «تصویر ذهنی» برمی‌دارد و نشان می‌دهد که «جادویی» در کار نیست. نشان می‌دهد که هر چه هست حاصل عملکرد طبیعی و عادیِ ذهن و مغز ماست.

علم سیبرنتیک، مغز، دستگاه اعصاب و نظام عضلات انسان را «سرو مکانیزم» فوق‌العاده پیچیده‌ای می‌داند (ماشین خودکار هدف‌جویی که با استفاده از اطلاعات بازخوردی و ذخیره شده راهش را به‌سوی هدف یا نشانه می‌گشاید و هر جا که لازم باشد به‌طور خودکار دست به اصلاح می‌زند.)

همان‌طور که قبلاً گفته شد این بینش جدید به معنای آن نیست که «شما» ماشین هستید، بلکه به معنای آن است که مغز و پیکر شما به‌سان ماشینی است که «شما» راننده‌ی آن هستید.

این مکانیزم خلاق خودکار درون شما تنها در یک جهت کار می‌کند. باید هدفی برای نشانه‌رَوی داشته باشد. همان‌طور که آلکس موریسون می‌گوید قبل از انجام هر کار باید آن را به وضوح در ذهن خود ببینید. وقتی چیزی را به وضوح در ذهن می‌بینید «مکانیزم موفقیت» درون شما وارد عمل شده و بسیار بهتر از آن‌چه که می‌توانید با سعی عمدی یا «قدرت اراده» انجام دهید آن کار را انجام می‌دهد.

به‌جای آن‌که این همه نیرو صرف کنید تا به عمد و به کمک نیروی اراده کاری را انجام دهید، به‌جای آن‌که در تمامی لحظات نگران بروز اشکالات و اشتباهات احتمالی باشید خود را راحت کنید، بی‌جهت به خودتان فشار نیاورید. به این ترتیب شما با تصویر کردن نتایج غایی در ذهن، مجبور می‌شوید که از «تفکر مثبت» خود استفاده کنید. این تصویر کردن ذهنی به معنی آن نیست که دیگر کوششی برای رسیدن به هدف نمی‌کنید، بلکه از این کوشش در جهت رسیدن به هدف استفاده می‌کنید

و ذهن شما بیهوده گرفتار تضاد ناشی از اختلاف «تصویر ذهنی» و «کاری که می‌خواهید بکنید» نمی‌شود.

## بهترین «خویشِ» خود را بیابید

به کمک مکانیزم خلاق درون می‌توانید بهترین «خویشِ» خود را بیابید، کافیست که در خیال، خویش مورد نظرتان را تصویر کنید و خود را در نقش تازه‌ای که می‌خواهید ببینید.

ادوارد مَک گلدریک[1]، از این روش برای ترک اعتیاد الکل و رسیدن به خویشِ جدید استفاده می‌کند. به توصیه‌ی او شاگردانش همه روزه دقایقی چشمهایشان را می‌بندند، بدنشان را تا حد امکان در موقعیت راحتی رها می‌کنند و در ضمیر، تصویر ذهنی مورد نظر خود را تجسم می‌کنند. می‌بینند که انسان‌های استوار و مسئولی هستند، می‌بینند که بدون الکل هم می‌توانند از زندگی لذت ببرند. تنها مَک گلدریک نیست که از این روش استفاده می‌کند، در واقع این یکی از ساده‌ترین روش‌هایی است که در مؤسسه‌ی «بریچ هاوس» مورد استفاده قرار می‌گیرد، در نتیجه‌ی استفاده از این شیوه مؤسسه‌ی بریچ هاوس توانسته بیش از هر سازمان دیگری معتادین به الکل را نجات دهد.

شخصاً شاهد بوده‌ام که چگونه با تغییر تصویر ذهنی، شخصیت افراد به طرز اعجاب‌انگیزی تغییر می‌کند. تازه در آغاز راه هستیم، تازه می‌رویم که قدرت خلاق بالقوه‌ای را که از تصور انسان ناشی می‌شود و به‌خصوص تصویری را که به خودمان مربوط می‌شود درک کنیم. به‌عنوان نمونه‌ای از درستی آن‌چه می‌گویم بد نیست به مقاله‌ای که چندی پیش توسط بنگاه خبر پراکنی آسوشیتدپرس منتشر گردید توجه کنید.

---

1. Edward Mc. Goldrick

## خودتان را عاقل تصور کنید

سانفرانسیسکو. بنا به اظهار دو تن از روانشناسانی که در مؤسسه‌ی وتران لس‌انجلس کار می‌کنند برخی از بیماران روانی، صرفاً با تصور این‌که آدم‌هایی معمولی هستند درمان و یا مدت بیماری‌شان کوتاه می‌شود.

طبق اطلاعی که دکتر هاری‌ام گریسون[۱] و دکتر لئونارد بی‌اُلینگر[۲] به انجمن روانشناسان آمریکا داده‌اند این شیوه را بر روی ۴۵ بیماری که به‌خاطر اختلالات عصبی بستری بوده‌اند تجربه کرده‌اند.

«بیماران ابتدا در یک آزمایش معمولی شخصیت شرکت کردند. بعد آن‌ها را در آزمایش مجدد شرکت دادند و از آن‌ها خواستند با فرض این‌که از سلامت روانی کامل برخوردارند به سؤالات پاسخ بدهند.

«بنابر گزارش این روانشناسان سه چهارم این عده پاسخ‌های مناسبی دادند و تغییر پاسخ‌های بعضی از آن‌ها بسیار چشمگیرتر بود.»

برای این‌که این بیماران مانند افراد سالم به سؤالات جواب دهند باید رفتار یک آدم سالم را در ذهن تصور می‌کردند، باید خود را در قالب آدم‌های سالم می‌گذاشتند و همین کافی بود تا رفتار و احساس آدم‌های سالم را پیدا کنند.

حالا کم‌کم متوجه می‌شویم که چرا دکتر آلبرت ادوارد ویگام[۳] تصویر ذهنی را «قوی‌ترین نیروی درون شما» می‌داند.

---

1 . Dr.Harry M.Grayson
2 . Dr.Leonard B.Olinger
3 . Dr.Albert Edward Wiggam

## حقیقت خود را بشناسید

هدف روانشناسیِ تصویر ذهنی این نیست که «خویشِ خیالی» بیش از اندازه قدرتمند، خودبین و نفس‌پرست که خود را از همه مهم‌تر می‌داند، به‌وجود آوَرَد. این تصویر هم به اندازه تصویر حقارت، ناپسند و غیرواقع‌بینانه است. هدف ما یافتن «خویش حقیقی» است. اما روانشناسان روی هم رفته معتقدند که اغلب ما خود را از آن‌چه هستیم کمتر می‌پنداریم، خودمان را زود و ارزان می‌فروشیم. در واقع چیزی به نام «عُقده‌ی خود بزرگ‌بینی» وجود ندارد. آن‌هایی که به نظر می‌رسد گرفتار چنین ناراحتی هستند در واقع از احساس حقارت رنج می‌برند، «خویشِ برتر» آن‌ها یک افسانه است، پرده‌ای است تا در پشت آن احساسات عمیق حقارت و زبونی را از خود و دیگران پنهان کنند.

چگونه می‌توانید حقیقت خود را بیابید؟ چگونه می‌توانید تحلیل درستی ارائه دهید؟ اینجاست که به اعتقاد من روانشناس باید دست به سوی مذهب دراز کند. در کتب مقدس آمده که خداوند انسان را کمی نازلتر از فرشتگان آفرید و به او حق مالکیت اعطا کرد. خداوند انسان را در تصویر خویش آفرید. اگر به پروردگار قادرِ مطلق، عاقلِ دوستدار بندگان معتقد باشیم، در موقعیتی قرار می‌گیریم تا درباره‌ی اعجاز آفرینش، یعنی انسان، به نتیجه‌گیری‌ای منطقی بپردازیم. قبل از هر چیز اگر بپذیریم که نقاش به عمد تصویر بد نمی‌کشد پس چگونه خالق مدبّر و قادر مطلقِ موجود حقیر می‌آفریند؟ اگر سازنده‌ی اتومبیل به عمد دستگاه خرابِ را در اتومبیل نمی‌گذارد چگونه ممکن است آفریدگار عالم به عمد بندگانش را برای شکست و ناکامی طراحی کرده باشد؟ بنیادگرایان معتقدند که منظور اصلی و دلیل زندگی، تکریم و ستایش خداوندگار است و انسان‌گرایان به ما می‌گویند که منظور اصلی انسان

این است که خود را آن‌طور که می‌تواند توجیه کند.

اما اگر قبول کنیم که خداوند خالق مهربانی است و به اندازه‌ی پدری که فرزندش را دوست دارد به مخلوقات خود علاقمند است به نظر این طور می‌رسد که مذهبیون و انسان‌گرایان هر دو یک حرف می‌زنند. برای یک پدر کدام خوشحالی و افتخار و رضایت از این بالاتر، که فرزندش را موفق و مؤید ببیند، چه از این بهتر که ببیند فرزندش از تمامی استعدادها و توانایی‌های خود در حد کمال استفاده می‌کند. آیا تاکنون در کنار پدری نشسته‌اید که پسر ستاره‌ی فوتبالش را حین بازی تماشا می‌کند؟ وقتی مسیح پیامبر نصیحت‌مان کرده که نور را زیر سرپوش مخفی نکنیم و بگذاریم که بدرخشد و به اطراف نور بپاشد نمی‌توانم باور کنم که خداوند بندگانش را منکوب و زبون، که جرئت سربلند کردن ندارند، ببیند و خشنود باشد.

همان‌طور که دکتر لسلی‌دی وِدِرهد[1] می‌گوید: «اگر... در ذهن، خود را زبون، شکست‌خورده و بی‌اهمیت می‌بینیم باید فوراً خود را از شر این تصویر خلاص کنیم و سرهایمان را بالا بگیریم. این تصویر بَدَلی است و بدل را باید کنار گذاشت.

خداوند انسان را زنان و مردانی می‌بیند که کارهای زیادی از عهده‌شان ساخته است. او ما را انسان‌هایی روشن، متکی به نفس و بشّاش می‌بیند. در نظر او ما قربانیان مفلوک دنیای هستی نیستیم، اربابان هنر حیات هستیم، به همدردی احتیاجی نداریم، خود به دیگران کمک می‌کنیم، خوداندیش نیستیم و در خود فرو نمی‌رویم، وجودمان مملو از عشق و محبت و میل به خدمت است... بیایید به «خویش‌های» واقعی بیندیشیم که لحظه‌ها را می‌سازند. بیایید امکان تغییر را بپذیریم و به آن «خویشی» که در فرایند شدنش هستیم معتقد باشیم. آن احساس کهنه‌ی

---

1 . Dir.Leslie D. Weatherhead

بی‌ارزش بودن و ناکام ماندن را دور بریزیم. بـدلی اسـت و مـا بـه بـدل اعتقادی نداریم.»[1]

## تمرین عملی

دکتر هاری امرسون فوس‌دیک[2] مـی‌گویـد: «اگـر در چشـمِ ذهـن خـود تصویر بادوامی را مجسم کنید به سویش کشیده می‌شـوید. اگـر خـود را شکست‌خورده تصور کنید پیروزی برایتان غیرممکن می‌شود و اگر خـود را مظفر و منصور ببینید به پیروزی و موفقیت می‌رسید. یک زندگی عالی با تصویری در خیال، از آن‌چه می‌خواهید باشید و انجـام دهیـد، شـروع می‌شود.»

تصویر ذهنی امروز شما براساس تصاویر ذهنی که در گذشته از خود داشته‌اید شکل گرفته است. حاصل تغییر و تفسیر و ارزیابی‌ای است کـه با توجه به تجربه‌ی خود ایجاد کرده‌اید. حال قرار است از همان روشـی که در گذشته استفاده کردید و تصویر ذهنی نامناسبی ساختید برای ایجاد یک تصویر ذهنی شایسته استفاده کنید.

هر روز ۳۰ دقیقه با خود خلوت کنید. حالت راحتی بگیرید، هر چـه راحت‌تر بهتر. چشمهایتان را ببندید و تخیل خود را به‌کار اندازید.

خیلی‌ها در خیال، خود را مقابل پرده‌ی سینمای بزرگی قرار داده‌انـد. در خیال، تصویر متحرک خود را روی پرده تماشا کرده‌اند و نتایج خوبی گرفته‌اند. نکته‌ی مهم در اینجا این است که هر چه این تصـویر زنـده‌تـر باشد و جزئیات بیشتری را در نظر بگیرد بهتر است. باید کاری کنید کـه تصاویر ذهنی تا جایی که امکان دارد با تجربه‌ی واقعی شما یکسان شود.

---

1 . Lislie D. Weatherhead, Prescription for Anxiety, New York, Abingdon Press.
2 . Dr.Harry Emerson Fosdick

برای این کار باید به جزئیات، منظره‌ها، صداها، و اشیایی که در محیط تجسم شما وجود دارند دقت کنید. یکی از بیماران من از این تمرین برای غلبه بر ترسی که از دندانساز داشت استفاده کرد. اما تا زمانی که به تمام جزئیات موجود در تصویر ذهنی‌اش توجه نکرد به بوی داروی ضدعفونی مطب، احساس بوی چرم دسته صندلی، منظره‌ی ناخن‌های لاک خورده‌ی دکتر دندانساز که به سمت دهانش دراز شده بود و غیره، موفق به این کار نشد.

توجه به جزئیات محیط تجسم شده در این تمرین بسیار اهمیت دارد، زیرا شما در واقع سرگرم آفریدن یک تجربه‌ی عملی هستید و اگر این تصور به‌قدر کافی زنده باشد، اگر به‌قدر کافی به جزئیاتش توجه شود، تا جایی که به دستگاه عصبی شما مربوط می‌شود تمرین خیالی‌تان معادل تجربه‌ی واقعی خواهد شد.

نکته‌ی مهم بعدی که باید به‌خاطر بسپارید این است که در خلال ۳۰ دقیقه باید خود را آن‌طور که می‌خواهید ببینید. ببینید که موفق هستید، در مقابل حوادث واکنش‌های مناسب نشان می‌دهید. مهم نیست که دیروز چه کرده‌اید. مهم نیست بگویید که فردا آن‌طور که می‌خواهید عمل خواهید کرد. دستگاه عصبی شما به موقع این کار را می‌کند، به شرط آن‌که تمرین را ادامه دهید. خود را آن‌طور که دوست دارید تجسم کنید، آن‌طور که دوست دارید احساس کنید. نگویید «فردا چنین و چنان خواهم کرد» به خودتان بگویید: «حالا، در این مدت ۳۰ دقیقه، می‌خواهم چنین باشم.» تصور کنید، می‌خواهید در قالب شخصیت موردنظر چه احساسی داشته باشید؟ اگر کمرو و خجالتی هستید در رؤیا چنان تجسم کنید که میان مردم با راحتی و آرامش خیال حرکت می‌کنید. و این‌که چه‌قدر از این بابت خوشحالید. اگر در مصاف با پاره‌ای از موقعیت‌ها هراسناک و نگران بوده‌اید خود را چنان ببینید که خیلی راحت، با

اعتمادبه‌نفس و شجاعانه رفتار می‌کنید. احساس اطمینان و آزادگی می‌کنید، برای این‌که این‌طور هم هستید.

این تمرین خاطره‌های جدیدی در مغز و دستگاه عصبی مرکزی شما ایجاد می‌کند. تصویر جدیدی از «خویش» می‌سازد. بعد از آن‌که مدتی را به تمرین گذراندید با تعجب متوجه می‌شوید که رفتارتان تغییر کرده و حالا بدون آن‌که سعی کنید کم و بیش خودکار و خودبه‌خود عمل می‌کنید. باید هم این‌طور باشد. احساس‌تان از روی عمد ناشایست و بی‌تناسب نیست. احساس ناشایست و عمل نامناسب، خودکار و خودبه‌خود است، زیرا خاطره‌هایی که در مکانیزم خودکارتان ایجاد کرده‌اید چه حقیقی، چه مَجازی، این‌طور حکم می‌کند. خواهید دید که در مورد افکار و تجارب مثبت هم همین‌طور خودکار عمل خواهد کرد.

## نکات مهم این فصل را یادداشت کنید

۱.
۲.
۳.
۴.
۵.

تاریخ سرگذشت: با توجه به مطالب این فصل، یکی از تجربه‌های گذشته‌ی خود را شرح دهید.

## ـ فصل چهارم ـ

# بیدار شوید و دست از باورهای کاذب بشویید

دوست من، دکتر آلفرد آدلر، تجربه‌ای از دوران جوانی خود را نقل می‌کرد که نقش پراهمیت باور را روی رفتار و توانایی انسان نشان می‌دهد. او از همان آغاز در درس ریاضی ضعف نشان داده بود و بنابراین معلمش نتیجه گرفته بود که استعداد ریاضی او خوب نیست. این موضوع را با والدین او هم در میان گذاشته بود. به آن‌ها گفته بود که از فرزندشان انتظار زیادی نداشته باشند و آن‌ها هم این را باور کرده بودند. آدلر با متانت نظر آن‌ها را پذیرفته بود و نمرات درس حسابش هم ثابت می‌کرد که حق به جانب معلم اوست. اما یکی از روزها که معلم مسئله‌ای را روی تخته نوشته بود و شاگردان کلاس از حل مسئله عاجز مانده بودند آدلر جواب مسئله را پیدا کرد و به معلم اطلاع داد که مسئله را حل کرده است. معلم و همه‌ی دانش‌آموزان کلاس خندیدند. اما او که از این رفتار ناراحت شده بود پای تخته رفت و در میان حیرت همگان مسئله را حل کرد. فهمید که توانایی درک ریاضی را هم دارد. استعدادش را باور کرد و از آن به بعد یکی از دانش‌آموزان ممتاز در درس ریاضی شد.

تجربه‌ی دکتر آدلر شباهت زیادی با تجربه‌ی یکی از بیماران چند

سال قبل من دارد. او که یکی از تجار شهر بود باید در حضور جمعی درباره‌ی موفقیت فوق‌العاده‌ای که در زمینه‌ی فعالیت دشواری به‌دست آورده بود سخنرانی می‌کرد. او صدای خوبی داشت، موضوع صحبتش هم مهم بود، اما جرئت سخنرانی در مقابل غریبه‌ها را نداشت، علت اصلی ناراحتی او این بود که فکر می‌کرد قیافه‌ی جالبی ندارد، فکر می‌کرد که به هیچ‌وجه به اندازه‌ی سایر مدیران موفق نیست. به همین جهت نمی‌تواند سخنرانی خوبی بکند و روی حضار اثر بگذارد. این باور آنچنان در او اثر کرده بود که هر وقت در برابر جمعی به صحبت می‌ایستاد رنج می‌برد. به اشتباه پیش خود حساب کرد که اگر خود را به‌دست جراح بسپارد تا قیافه‌اش را تغییر دهد اعتمادبه‌نفس لازم را پیدا می‌کند. البته ممکن بود پس از عمل جراحی مشکلش حل شود اما امکان بی‌تأثیر بودن عمل هم وجود داشت... تجربه‌ای که با سایر بیماران داشتم نشان داده بود که تغییرات جسمی همیشه و لزوماً به معنای تغییر شخصیت نیست. وقتی پس از چند جلسه صحبت او را قانع کردم که به‌خاطر باور منفی است که او نمی‌تواند در برابر جمعی بایستد و پیام مهمش را مخابره کند مشکلش برطرف شد. باور منفی جای خود را به باور مثبت داد. پذیرفت که باید پیام مهمی را برساند و این‌که هر قیافه‌ای هم داشته باشد هیچ‌کس جز او نمی‌تواند این پیام را به گوش حضار برساند. به مرور این شخص یکی از بهترین سخنرانان دنیای تجارت شد. تنها باور و تصویر ذهنی او تغییر کرده بود.

نکته‌ی قابل توجه این است: آدلر به‌خاطر باور کاذبی که از خود داشت هیپنوتیزم شده بود. آیا به یاد دارید که در فصل قبل اشاره کردم که قدرت هیپنوتیزم قدرت باور است؟ اجازه بدهید در اینجا توضیح دکتر باربر را از «قدرت» هیپنوتیزم تکرار کنم: «دیدیم که هیپنوتیزم شده‌ها، تنها پس از باور کردن صحبت‌های هیپنوتیزم کننده می‌توانند

کارهای شگفت‌انگیز بکنند... وقتی هیپنوتیزم کننده به‌قدری روی بیمار کار می‌کند که درستی حرف‌هایش را باور کند رفتار بیمار تغییر می‌کند، زیرا باورها و افکارش تغییر کرده است.»

به این نکته توجه داشته باشید: مهم نیست که شما نقطه‌نظرتان را چگونه و از کجا به‌دست آورده‌اید. ممکن است هرگز با یک هیپنوتیزم کننده‌ی حرفه‌ای روبه‌رو نشده و یا هرگز رسماً هیپنوتیزم نشده باشید، اما اگر نظری را از خودتان، معلمین، والدین دوستان، آگهی‌های تجارتی و یا از هر منبع دیگری پذیرفته باشید و اگر به‌درستی آن مطمئن باشید برای‌تان همان تأثیر صحبت‌های هیپنوتیزم کننده را خواهد داشت.

پژوهش‌های علمی نشان داده است که تجربه‌ی آدلر هرگز اتفاقی و نادر نیست بلکه عملاً در مورد اغلب دانش‌آموزانی که نمرات بد می‌گیرند صدق می‌کند. در فصل اول دیدیم که چگونه پرسکاتِ کلی توانست با تغییر ذهنی دانش‌آموزان دبستانی سطح نمرات آن‌ها را به طرز چشمگیری بالا ببرد. «کلی» بعد از هزاران تجربه و سال‌ها تحقیق به این نتیجه رسید که نمرات ضعیف مدرسه تقریباً در تمامی موارد ناشی از برداشت و باوری است که دانش‌آموزان از خودشان دارند. این دانش‌آموزان عملاً تحت‌تأثیر تصوراتی نظیر «من کودن هستم»، «شخصیت ضعیفی دارم»، «در درس ریاضی ضعیف هستم»، «ذاتاً در املای کلمات دشواری دارم»، «زشت هستم»، «در کارهای دستی بی‌استعداد هستم» و غیره، قرار دارند. دانش‌آموزی با این طرز تلقی باید هم نمره بد بگیرد، تا دست‌کم به خود دروغ نگفته باشد. ناخواسته نمره‌ی بد گرفتن از جمله خصوصیات او می‌شود، و در نتیجه اگر هم نمره‌ی خوبی بگیرد لابد «اشتباهی» رخ داده است! در این شرایط حال و روزش شبیه کسی است که خود را آدم صادقی می‌داند و دست به دزدی هم می‌زند!

## ماجرای فروشنده‌ی هیپنوتیزم شده

جان‌دی مورفی[1]، در کتاب «رمز موفقیت در فروش» شرح می‌دهد که چگونه املر ویلر، با استفاده از نظریه‌ی «کلی» فروش برخی از فروشندگان را بالا برده است.

از املر ویلر دعوت شده بود تا به‌عنوان مشاور فروش برای مؤسسه‌ای کار کند. مدیر فروش نظر او را به مورد جالبی جلب کرد. یکی از فروشندگان به هر منطقه‌ای که اعزام می‌شد سالانه دقیقاً پنج هزار دلار کاسبی می‌کرد.

نظر به این‌که این فروشنده در یک منطقه کوچک نسبتاً خوب عمل کرده بود منطقه‌ی بزرگتر و بسیار بهتری را برای او در نظر گرفته بودند. اما سال بعد، با آن‌که در این منطقه بهتر فعالیت کرده بود حق‌العمل فروشش در سطح همان پنج هزار دلار سابق باقی مانده بود. سال بعد حق‌العمل فروش همه‌ی فروشندگان را افزایش دادند و با این حال درآمد این فروشنده از پنج هزار دلار تجاوز نکرد. او را به یکی از فقیرترین نقاط اعزام کردند و باز همان پنج هزار دلار را کاسبی کرد.

ویلر با این فروشنده صحبت کرد و متوجه شد که مشکلِ کار منطقه‌ی فروش او نیست بلکه مسئله ارزشی است که فروشنده برای خود تعیین کرده است. خود را «فروشنده‌ی پنج هزار دلاری» می‌دانست و تا زمانی که گرفتار این تَوهّم بود به نظر نمی‌رسید که شرایط بیرون برایش اهمیت زیادی داشته باشد.

در منطقه فقیر باید تلاش بیشتری می‌کرد تا به رقم درآمد ۵۰۰۰ دلار برسد، اما در منطقه‌ی مناسب فروش چون رقم به ۵۰۰۰ دلار می‌رسید به هر عذر و بهانه دست از تلاش می‌کشید. حتی یکبار وقتی به رقم ۵۰۰۰

---

1. John D.Murphy

دلار رسید بیمار شد و در محل کارش حضور نیافت. پزشک‌ها نشانه‌ای از بیماری در او نیافتند. با شروع سال جدید به‌طرز حیرت‌انگیزی حالش خوب شد و دوباره سرکار رفت.

## باور اشتباه، مردی را ۲۰ سال پیر کرد

در یکی از کتاب‌هایم[1] شرح مفصلی از پیر شدن یک شبه‌ی آقای راسل را نقل کردم و شرح دادم که چگونه آقای راسل تحت‌تأثیر باور کاذب یک‌شبه ۲۰ سال پیرتر شد. و بعد که واقعیت را درک کرد تقریباً به همین سرعت جوانی خود را بازیافت. خلاصه‌ی داستان از این قرار است: لب پایینی آقای راسل را در ازای دریافت حق‌العمل ناچیزی عمل جراحی کردم. قرار بود به دوست دخترش بگوید که تمام پس‌انداز زندگی‌اش را خرج این عمل کرده است. دوست دخترش از این‌که آقای راسل پول‌هایش را خرج او بکند مخالفتی نداشت. می‌گفت که عاشق اوست، اما تا او لب پایینی‌اش را عمل نکند نمی‌تواند با او ازدواج کند. معتقد بود که لب پایینی او بیش از اندازه بزرگ است. اما وقتی آقای راسل او را در جریان عمل گذاشت و با غرور لب جدیدش را به او نشان داد عکس‌العمل دوست‌دخترش دقیقاً همانی بود که من پیش‌بینی کرده بود و آقای راسل پیش‌بینی نکرده بود. به شدت خشمگین شد و او را به خاطر خرج کردن تمام پس‌اندازش سرزنش کرد و ابلهش نامید. گفت که نه در گذشته دوستش داشته و نه در آینده او را دوست خواهد داشت و اگر تا این لحظه با او دوستی می‌کرده برای این بوده که او را سرکیسه کند و پولش را به جیب بزند. اما ضمناً بیش از حد پیش‌بینی من تند رفته بود. در حالت خشم و ناراحتی او را نفرین کرده بود. هم آقای راسل و هم دوست دخترش هر دو در یکی از جزایر آمریکای جنوبی متولد شده

1 . Maxwell Maltz, Adventures in Staying Young. New York. Thomas Y. Crowell Co.

بودند و در سرزمین آن‌ها این‌گونه نفرین کار آدم‌های جاهل و خرافاتی بود. خانواده آقای راسل آدم‌های نسبتاً مرفهی بودند و خود او هم تحصیل کرده‌ی دانشگاه بود.

با وجود این وقتی دوست دخترش در حالت خشم او را نفرین کرد حالت عجیبی پیدا کرد و به‌طور مبهمی ناراحت شد، اما آنقدر اهمیت نداد و فکر خود را مشغول نکرد.

اما کمی بعد لبش از داخل باد کرد و ورم کوچک و سفتی روی آن پیدا شد، به اصرار یکی از دوستانش که از موضوع نفرین خبر داشت به پزشکی مراجعه کرد و پزشک تشخیص داد که ورم داخل دهانش بیماری هولناکی است که «ساس آفریقایی» نام دارد و به تدریج تمام نیرو و توان او را تحلیل می‌برد. آقای راسل نگران شد و منتظر ضعف و ناتوانی نشست و دیری نپایید که احساس کرد بدنش بی‌حال و ناتوان می‌شود. اشتهایش را از دست داد، خوابش نمی‌برد.

این ماجرا را از زبان خود آقای راسل شنیدم که چندین هفته بعد از عمل جراحی به مطب من رجوع کرد. پرستار مطب او را به‌جا نیاورد و تعجبی هم نداشت. بلند قد بود، جثه‌ای تنومند داشت، بدنش درست شبیه ورزشکارها بود، آدم موقری بود، شخصیتش آدم را جذب می‌کرد. از پوست بدنش شادابی می‌بارید.

اما آقای راسلی که حالا روبه‌روی من نشسته بود دست‌کم ۲۰ سال پیرتر نشان می‌داد، دست‌هایش مثل آدم‌های سالخورده می‌لرزید. چشم‌ها و گونه‌هایش گود رفته بود. شاید حدود ۳۰ پوند از وزن بدنش را از دست داده بود، ظاهرش چنان بود که ما در زبان پزشکی به آن نشانه‌های سالخوردگی و کهولت می‌گوییم.

دهانش را معاینه کردم. به او گفتم که در مدت کمتر از ۳۰ دقیقه او را از شر ساس آفریقایی نجات می‌دهم و همین کار را هم کردم. ورمی که

اسباب آن‌همه دردسر شده بود فقط بافت گوشتی کوچکی بود که از هنگام عمل جراحی در محل زخم جا مانده و تولید ورم کرده بود. آن را از روی لبش برداشتم، در دست گرفتم و نشانش دادم. نکته‌ی مهم این است که حقیقت را دید و باور کرد، آهی کشید و خیالش راحت شد. به نظر می‌رسید که ناگهان تغییر حالت داده است.

چند هفته بعد نامه‌ای از آقای راسل به دستم رسید. برایم عکسی فرستاده بود که او را با عروس تازه‌اش نشان می‌داد. به کشورش برگشته بود و با دختری که از کودکی دوستش داشت ازدواج کرده بود. آقای راسل در این عکس همان آقای راسل روز اول شده بود. به‌خاطر باور کاذب ۲۰ سال پیر شد، اما وقتی حقیقت را شناخت نه تنها ترسش ریخت بلکه آثار پیری از چهره‌اش زدوده شد.

شما هم اگر مثل من آقای راسل را «قبل» و «بعد» از ماجرا دیده بودید دیگر به «قدرت باور» شک نمی‌کردید. برایتان مشخص می‌شد که هرگاه اندیشه‌ای را در مقام حقیقت قبول کنیم به همان اندازه‌ی هیپنوتیزم قدرتمند می‌شود.

## آیا همه هیپنوتیزم می‌شوند؟

اغراق نیست اگر بگوییم همه‌ی انسان‌ها، هر کدام تا اندازه‌ای، تحت‌تأثیر عقایدی که از دیگران گرفته‌اند و عقایدی که برای خودشان تکرار شده و بر حقیقی بودنش صِحّه گذاشته‌اند هیپنوتیزم می‌شوند. اندیشه‌های منفی روی افکار ما درست همان اثر اندیشه‌های منفی را دارند که توسط متخصص هیپنوتیزم روی شخص هیپنوتیزم شده ایجاد می‌شود. آیا هرگز نمایش هیپنوتیزم را تماشا کرده‌اید؟ اگر تماشا نکرده‌اید اجازه بدهید در این‌باره با هم صحبتی بکنیم. هیپنوتیزم کننده به بازیکن فوتبال می‌گوید که دستش به میز چسبیده و او نمی‌تواند آن را بلند کند. بازیکن با همه

تقلایی که می‌کند نمی‌تواند دستش را از روی میز بلند کند، عضلات دست و شانه‌اش از زور فشار چون طناب کشیده می‌شود اما دستش همچنان از روی میز تکان نمی‌خورد.

به قهرمان وزنه‌برداری می‌گوید که حتی توانایی بلند کردن مدادی را ندارد این وزنه‌بردار در حالی‌که در شرایط عادی ۴۰۰ پوند وزنه را بلند می‌کند از بلند کردن یک مداد عاجز می‌ماند.

و عجیب آنکه در مثال‌های فوق هیپنوتیزم ورزشکاران را ضعیف نمی‌کند. آن‌ها به‌صورت بالقوه قدرت همیشگی خود را دارند، اما بدون آنکه بدانند در جهت خلاف نیروهای خود تقلا می‌کنند. از یک‌سو سعی می‌کنند دست یا مداد را بلند کنند و در واقع هم عضلاتشان منقبض می‌شود. اما از سوی دیگر تصورِ «نمی‌توانید این کار را بکنید» سبب می‌شود که عضلات مخالف در جهت خلاف اراده‌شان منقبض شوند. از انجام عمل عاجز می‌مانند، نمی‌توانند نیروی واقعی‌شان را به‌کار گیرند.

در آزمایشی قدرت ورزشکاری را با نیروسنج اندازه گرفتند و عدد ۱۰۰ پوند به‌دست آمد. هر چه ورزشکار فشار بیشتری آورد عقربه از عدد ۱۰۰ پوند جلوتر نرفت. بعد او را به خواب مصنوعی بردند و به او گفتند که تو بسیار بسیار قوی هستی، قوی‌تر از آن‌چه در تمام عمرت بوده‌ای، بسیار بسیار قوی‌تر. اگر بدانی چه قدرتی داری حتماً تعجب می‌کنی! یک‌بار دیگر قدرت بازویش را اندازه گرفتند، این‌بار عقربه‌ی نیروسنج به عدد ۱۲۵ رسید.

اینجا هم نکته قابل توجه این است که خواب مصنوعی قدرت واقعی او را زیاد نکرده است. نقش صحبت‌های تلقین شده در خواب این بود که بر برداشت‌های منفی او، که از قدرتش می‌کاست و نمی‌گذاشت تا از تمام نیرویش استفاده کند، غلبه نماید. به عبارت دیگر چون ورزشکار در شرایط بیداری فکر می‌کرد قدرتش از ۱۰۰ پوند بیشتر نیست محدودیتی برای قدرت خود ایجاد کرده بود. هیپنوتیزم کننده با برداشتن این مانع

ذهنی به او امکان داد تا تمامی نیروی حقیقی خود را به‌کار گیرد. در واقع در اثر هیپنوتیزم او موقتاً از اعتقادات خود محدود کننده‌ای که از «خویشتن» داشت دست کشیده بود.

همان‌طور که دکتر باربر گفته وقتی در جلسه‌ی هیپنوتیزم اتفاقات حیرت‌انگیز را می‌بینیم خیلی راحت پیش خود می‌گوییم که حتماً خواب کننده دارای قدرت جادویی است. می‌بینیم که آدم الکن در اثر تلقین‌ها به آسانی صحبت می‌کند، آدم کمرو، خجالتی و گوشه‌گیر، اجتماعی می‌شود، با مردم می‌جوشد و سخنرانی‌های هیجان‌انگیز می‌کند. شخص دیگری که در حالت بیداری بدون ماشین‌حساب در عمل جمع با دشواری روبه‌روست، اعداد دو سه رقمی را به‌طور ذهنی ضرب می‌کند. تنها دلیلش این است که هیپنوتیزم کننده به او تلقین کرده که از عهده‌ی انجام این کار برمی‌آید. برای شاهدان ماجرا کلام هیپنوتیزم کننده قدرت جادویی دارد، اما این‌طور نیست. قدرت و توانایی اولیه‌ی انجام این کارها در تمام مدت و حتی قبل از آنکه این اشخاص هیپنوتیزم کننده را ملاقات کنند در آن‌ها وجود داشته است اما توانایی استفاده از این قدرت را نداشتند، زیرا خود آن‌ها هم از وجود این قدرت بی‌خبر بوده‌اند. در اثر باورهای منفی، خودشان جلوی این توانایی‌ها را مسدود کرده بودند. در واقع آن‌ها ندانسته خود را هیپنوتیزم کرده بودند، باور کرده بودند که از عهده‌ی انجام این کارها بر نمی‌آیند. در این شرایط درست‌تر آن است بگوییم که خواب‌کننده، به‌جای خواب کردن، در واقع آن‌ها را از یک خواب مصنوعی، که خودشان مسئولش هستند، بیدار کرده است.

درون شما، هر کس که می‌خواهید باشید و هر اندازه که فکر کنید شکست طلب هستید، نیرویی نهفته است که می‌توانید با آن هر کاری را که برای خوشبختی و موفقیت احتیاج دارید انجام دهید. همین حالا درون شما نیرویی نهان است که می‌توانید کارهایی که در خواب هم تصور نمی‌کردید انجام دهید. همین که باورهایتان را تغییر دهید این

نیروی پایان‌ناپذیر در اختیار شما قرار می‌گیرد. کافیست خود را از خواب مصنوعی بیدار کنید. برداشت‌هایی مثل: «نمی‌توانم»، «ارزش ندارم»، «استحقاق ندارم» و سایر طرز تلقی‌های خود محدود کننده را کنار بگذارید.

## می‌توانید عقده‌ی حقارت را درمان کنید

دست‌کم ۹۵ درصد از مردم تا حدی گرفتار عقده‌ی حقارت هستند و در میلیون‌ها نفر این احساس به‌قدری جدی است که آن‌ها را از رسیدن به موفقیت و خوشبختی باز می‌دارد.

به یک مفهوم هر کسی که روی زمین زندگی می‌کند نسبت به شخص یا اشخاصی ضعیف‌تر است. من می‌دانم که نمی‌توانم به‌قدر پُل اندرسون، قهرمان وزنه‌برداری جهان، وزنه بلند کنم. می‌دانم که نمی‌توانم وزنه‌ی ۸ کیلویی را به اندازه پاری اُبراین، قهرمان پرتاب وزنه، به مسافت دور پرتاب کنم، به‌خوبیِ آرتور موری هم نمی‌توانم برقصم. این را می‌دانم، اما احساس حقارت نمی‌کنم، فکر نمی‌کنم چون نمی‌توانم به مهارت آن‌ها کاری را انجام دهم پس کارم بی‌خود است، آدم بی‌خود و بی‌ارزشی هستم. این را هم می‌دانم که هر کسی را که بگویی، از روزنامه‌فروش گوشه‌ی خیابان گرفته تا رئیس بانک، در زمینه‌هایی نسبت به من برتری دارند. اما آن‌ها هم هیچکدام نمی‌توانند عمل جراحی پلاستیک انجام دهند و خیلی از کارهای دیگر را هم به‌خوبی من انجام دهند و مطمئنم که آن‌ها هم از این بابت دچار احساس حقارت نیستند.

منشاء احساس حقارت آن‌قدرها در واقعیت و یا در تجربه نیست. ناشی از نوع نتیجه‌گیری است که از واقعیت می‌کنیم، ناشی از ارزیابی ما از تجربه‌هاست. برای مثال این حقیقتی است که من در وزنه‌برداری یا رقصیدن آدم ضعیفی هستم، اما این حقیقت نمی‌تواند از من یک «شخص حقیرتر» بسازد. پل اندرسون و آرتور موری که نمی‌توانند عمل جراحی

پلاستیک انجام دهند «جراحان حقیری» هستند اما «اشخاص حقیری» به حساب نمی‌آیند. همه چیز بستگی به این دارد که خود را با کدام ارزش و ارزشِ کدام شخص مقایسه کنیم.

«اطلاع» از کمیِ مهارت یا دانش، ما را دچار عقده‌ی حقارت نمی‌کند و بر زندگی ما اثر نمی‌گذارد، این «احساس» حقیر بودن است که این کار را انجام می‌دهد.

و این احساس حقارت تنها به یک دلیل به‌وجود می‌آید: خود را با هنجار خویش مقایسه نمی‌کنیم. بلکه هنجار دیگران را ملاک مقایسه قرار می‌دهیم. و وقتی این کار را می‌کنیم همیشه، بدون استثنا، در ردیف دوم قرار می‌گیریم. اما چون فکر می‌کنیم و فرض می‌کنیم که باید در رابطه با هنجار شخص دیگری قیاس شویم احساس زبونی می‌کنیم. احساس می‌کنیم که در درجه‌ی دوم اهمیت هستیم و نتیجه می‌گیریم که حتماً اشکالی در کارمان هست. نتیجه‌ی منطقی این طرز استدلال آن است که به «بی‌ارزش» بودن خود رأی می‌دهیم، فکر می‌کنیم لیاقت موفقیت و خوشبخت شدن را نداریم و درست نیست که بدون عذرخواهی و احساس گناه، استعدادها و توانایی‌هایمان را در حد کمال بروز دهیم!

علت همه‌ی این احساسات این است که اجازه داده‌ایم فقط به‌خاطر این باور رایج که: «من باید مثل فلانی و بهمانی باشم» یا «باید شبیه هر کس دیگری باشم» هیپنوتیزم شویم. اگر کمی در این‌باره تعمق بیشتری بکنیم اشکال این نقطه‌نظر به‌خوبی روشن می‌شود، زیرا هیچ استاندارد ثابتی که بتوان آن را برای «هر کس دیگر» تعمیم داد وجود خارجی ندارد. «هر کس دیگر» شامل افرادی می‌شود که هیچ دوتایشان یکسان نیستند.

شخصی که دارای عقده‌ی حقارت است با تلاش برای اثبات برتری خود، اشتباهاتش را دو چندان می‌کند. احساسات او ناشی از پندار اشتباهی است که دارد و خود را حقیرتر می‌بیند. براساس این پندارِ

اشتباه، مجموعه‌ای از «تفکر منطقی» و احساس ایجاد می‌شود. اگر از گرفتاری عقده‌ی حقارت ناراحت است چاره‌اش این است که به‌خوبی دیگران بشود و اگر می‌خواهد حالش خیلی خوب بشود باید خودش را برتر از سایرین ببیند، اما این برتری‌جویی برایش اسباب دردسر می‌شود، ناکامی بیشتری تولید می‌کند و گاه به بروز اختلالات روانی منجر می‌گردد که قبلاً وجود نداشته است. بیش از هر زمان دیگری پَست و رقت‌انگیز می‌شود و هر چه سعی بیشتری می‌کند نگون‌بختی‌اش بیشتر می‌شود.

کِهتری و مِهتری دو رویه‌ی یک سکه‌اند، اما برای این‌که راه علاجی پیدا کنیم باید به این نکته برسیم که خود سکه هم بَدَلی است.

در رابطه با شما حقیقت این است:

«پست‌تر» نیستید.

«برتر» نیستید.

خیلی ساده، شما «خودتان» هستید. شما «شما» هستید.

«شما» به‌عنوان یک شخصیت با هیچ شخصیت دیگری رقابت نمی‌کنید. چون خیلی ساده روی کره‌زمین، شخصیت دیگری مثل شما، یا در طبقه‌ی خاص شما پیدا نمی‌شود. شما یک فرد هستید، منحصربه‌فردید. «مثل» هیچ شخص دیگری نیستید و هیچ‌وقت نمی‌توانید «مثل» شخص دیگری بشوید. «قرار نیست» مثل دیگران شوید و دیگران هم «قرار نیست» مثل شما شوند.

خداوند انسان را در قالبی نیافریده که بگوییم «همین است و بس»،هر کسی را که آفریده منحصربه‌فرد است، همان‌طور که هر دانه‌ی برفش منحصربه‌فرد است.

خداوند مردم را کوتاه و بلند، ریز و درشت، لاغر و چاق، سیاه و زرد و قرمز و سفید آفریده است. هیچ جثه، شکل یا رنگی را به دیگری

ترجیح نداده است. آبراهام لینکلن زمانی گفت «چون خداوند اکثر مردم را معمولی آفرید، حتماً از آدم‌های معمولی خوشش می‌آمده است.»اما او اشتباه می‌کرد. «انسان معمولی» مفهومی ندارد. آدم قالبی نداریم، انگاره‌ی مشترکی پیدا نمی‌شود. درست‌تر بود که می‌گفت: «خداوند حتماً عاشق تنوع و جور به جورها بوده، زیرا اکثر آدم‌ها را طوری آفریده که با هم فرق دارند.»

«عقده‌ی حقارت» و تحلیل‌های ناشی از این عقده را می‌توان در آزمایشگاه روانشناسی از میان برد. تنها کاری که باید بکنید این است که یک حد «اعتدالی» یا «هنجاری» ایجاد کنید و بیماران را با آن بسنجید. یکی از روانشناسان می‌خواست ببیند که احساس حقارت چگونه بر توانایی حل مسائل اثر می‌گذارد، او به شاگردانش سؤالی داد و بعد با اطمینان اعلام کرد که یک دانش‌آموز متوسط می‌تواند آزمون را در یک پنجم زمانی که برای امتحان اعلام شده است انجام دهد. وقتی در جریان آزمون زنگ به صدا درآمد و اعلام شد که زمان جواب دادن برای دانش‌آموزان متوسط تمام شده است بعضی از بهترین شاگردها ناراحت شدند، فکر کردند که آدم‌های کودنی هستند و به همین دلیل نمرات خوبی نیاوردند.[1]

خود را با استانداردهای «آن‌ها» قیاس نکنید. شما «آن‌ها» نیستید و هرگز نمی‌توانید قیاس بشوید. «آن‌ها» هم نمی‌توانند با استانداردهای شما سنجیده شوند، و این‌کار را هم نباید بکنند. حال که با این حقیقت ساده نسبتاً بدیهی آشنا شدید، آن را بپذیرید و باور کنید. احساس حقارت‌تان از میان خواهد رفت.

چندی پیش دکتر نورتون‌اِل ویلیامز[2] روانکاو، خطاب به یک اجتماع

1 . What's on Your Mind? Science Digest. Feb. 1952.
2 . Dr.Norton L.Williams

پزشکی اظهار داشت که اضطراب و تشویش انسانِ امروز از آن‌رو است که خود را نشناخته است. به اعتقاد او احساس آسایشِ خیال تنها در صورتی ایجاد می‌شود که انسان خود را یک شخص منحصر به فرد و متمایز از دیگران، آن‌طور که منظور خداوند در خلق انسان بوده است، به حساب آورد. به اعتقاد دکتر ویلیامز انسان در صورتی خود را می‌شناسد که منحصربه‌فرد بودن خود، به‌عنوان یک «انسان» را، باور کند.

## با آرامش خیال از خواب مصنوعی بیدار شوید

آرامشِ جسم نقش مهمی در فرایند از خواب بیدار شدن بازی می‌کند. باورهای موجود ما، خوب یا بد، درست یا نادرست، بدون فشار و بدون اِعمال «قدرت اراده» ایجاد شده است. عادت‌های ما، خوب و یا بد هم به همین شکل ایجاد شده است.. بنابراین به نظر می‌رسد که برای ایجاد باورها و عادت‌های جدید باید از فرایند مشابهی استفاده کنیم و به عبارت دیگر برای رسیدن به این منظور باید وجودمان در حالت آرامش قرار گیرد.

بارها تجربه شده است که استفاده‌ی عمدی، یا به کار بستن نیروی اراده، برای تغییر باورها و یا درمان عادت‌های ناپسند، نه تنها بی‌فایده است بلکه اثر معکوس برجای می‌گذارد. امیل‌کو داروساز فرانسوی که در سال ۱۹۲۰ با اعلام نتایج به‌دست آمده از تأثیرات نیروی تلقین دنیا را به حیرت فرو برد اصرار داشت که کوشش عمدی و ارادی افراد یکی از دلایل اصلی ناکامی مردم در استفاده از نیروهای درونی آن‌ها بوده است. او می‌گفت: «برای دستیابی به هدف‌های آرمانی باید عمد را کنار بگذارید» یکی از دیگر نقطه‌نظرهای مشهور «کو» قانون «کوشش عمدی معکوس»[1] بود: «وقتی اراده و تخیل در تضاد با یکدیگر باشند تخیل

1 . Law of reversed effort

بدون استثنا برنده می‌شود.»

دکتر نایت‌دونالپ[1] از جمله کسانی بود که عمری را به مطالعه‌ی عادت‌ها و فرآیندهای یادگیری گذراند و احتمالاً در این زمینه تجربه‌اش از هر روانشناس دیگری بیشتر است. با استفاده از روش‌های دکتر دونالپ امکان درمان عادت‌هایی چون جویدن ناخن، مکیدن انگشت، حرکات اضافی صورت، و عادت‌های جدی‌تری که سایر روش‌ها از درمانش عاجز مانده بودند فراهم شد. جوهر نظریه‌ی دونالپ این بود که کوشش عمدی یکی از موانع بازدارنده‌ی درمان عادت ناپسند و یا در ایجاد یک عادت جدید است. دکتر دونالپ متوجه شد که کوشش عمدی برای کنار گذاردن یک عادت، در واقع آن عادت را تقویت می‌کند. تجارب او ثابت کرد که بهترین راه از بین بردن یک عادت ایجاد یک تصویر ذهنی روشن از فایده‌ی نهایی درمان آن و صرف وقت برای رسیدن به این هدف، بدون توسل به عمد است. دکتر دونالپ متوجه شد که هم «تمرین مثبت»[2] (کنار گذاشتن عادت) و هم «تمرین منفی»[3] (اجرای آگاهانه و داوطلبانه‌ی عادت) تنها در صورتی مفید واقع می‌شود که نتایج غایی و نهایی امور به‌طور دائم در ذهن باقی بماند.

او می‌گفت: «اگر قرار است عادت جدیدی ایجاد شود و یا واکنشی تبدیل به یک عادت شود ضروری است که یاد گیرنده از واکنش مورد نظر و تغییری که در اثر این واکنش جدید در محیط ایجاد می‌شود مطلع باشد... خلاصه آن‌که دو عامل مهم یادگیری، یکی فکر کردن به هدف مورد نظر است و دیگری علاقه‌ی رسیدن به آن هدف.»[4]

در بسیاری از موارد آرامش خیال، یا فشار آگاهانه‌ی بیش از اندازه

1 . Dr. Knight Dunalp
2 . Positive thinking
3 . Negative thinking
4 . Kinght Dunalp, Personal Aadjustment Mc Graw Hill Book Company, New York.

کافی است تا انگاره‌ی رفتار منفی ریشه‌کن شود. دکتر جیمزاس گرین، بنیان‌گذار بیمارستان ملی مخصوص ناراحتی‌های تکلمی در نیویورک، شعاری داشت: «وقتی خود را راحت احساس کنید می‌توانید صحبت کنید.» دکتر ماتیان چیل خاطرنشان کرده که اگر بخواهیم با کوشش عمدی و با استفاده از نیروی اراده به جنگ نگرانی برویم آن را تشدید و به ادامه‌ی نگرانی کمک می‌کنیم.

اگر بتوانیم همه روزه مدتی جسم خود را در حالت راحت و آرام قرار دهیم به «آرامش ذهنی» و «طرز تلقی آرام» می‌رسیم و در نتیجه مکانیزم خودکارِ خود را با آگاهی بهتر کنترل می‌نماییم. آرامش جسمی عامل مؤثری است تا از شرِ برداشت‌ها و انگاره‌های واکنش منفی نجات پیدا کنیم.

## چگونه می‌توان از تصویر ذهنی برای رسیدن به آرامش استفاده کرد؟

### تمرین

### این تمرین را دست‌کم روزی ۳۰ دقیقه انجام دهید

روی یک صندلی راحتی بنشینید یا به پشت بخوابید و بدنتان را به حالت آزاد و رها نگهدارید. سعی کنید تا جایی که امکان دارد و بی‌آنکه به خود فشار بیاورید عضلات بدن شل و آزاد و رها باشد. آگاهانه روی قسمت‌های مختلف بدن‌تان تمرین کنید و لحظه‌ای را در این حال بگذرانید. مطمئن باشید که داوطلبانه و بدون کمک دیگران می‌توانید تا اندازه‌ای به آرامش برسید و خود را سبک کنید. اخمتان را باز کنید، بگذارید عضلات پیشانی حالت راحتی پیدا کنند. آرواره‌ها را شل کنید، دست‌ها، بازوها، شانه‌ها و ساق‌های پا را در وضعیت آزاد و رها قرار دهید. پنج دقیقه را به این کار اختصاص دهید و بعد از فکر عضلات

بیرون بیایید. تا اینجا را آگاهانه کار کرده‌اید. از این به بعد اجازه بدهید که مکانیزم خلاق شما به کار افتد و شما را به حالت راحتی برساند. خلاصه آن‌که می‌خواهید از تصاویر ذهنی موجود در تخیل خود استفاده کنید و اجازه دهید که مکانیزم خودکارتان این هدف‌های شما را درک کند.

## تصویر ذهنی شماره‌ی ۱

در چشم خیال مجسم کنید که روی تختی دراز کشیده‌اید. فکر کنید که پایتان را از سنگ و سیمان ساخته‌اند. پاهای‌تان آنقدر سنگین است که قدرت حرکت دادن‌شان را ندارید. پاهای‌تان از سنگینی در تشک فرو رفته است. حالا خیال کنید که دست‌ها و بازوهای شما را از سنگ و سیمان ساخته‌اند، آن‌ها هم از زور سنگینی و فشار در تشک فرو رفته‌اند. چه فشاری به تخت وارد می‌کنند! حالا در چشمِ خیال، دوست خود را ببینید که وارد اتاق می‌شود و می‌خواهد پاهای سنگین شما را بلند کند. پای شما را می‌گیرد، می‌خواهد آن‌ها را بالا بکشد، اما پاهایتان سنگین‌تر از آن هستند که بلند شوند. او نمی‌تواند این کار را بکند. این کار را در مورد دست‌ها، گردن و سایر اعضای بدن تکرار کنید.

## تصویر ذهنی شماره‌ی ۲

خیال کنید بدن شما عروسک خیلی بزرگی است. دست‌ها با نخ خیلی شل به مچ‌هایتان وصل شده‌اند. ساعدها هم با بازوها تماس شُلی دارند. بازوها را با نخ شل به شانه‌ها وصل کرده‌اند. پاها، ساق‌ها و ران‌ها هم به کمک نخی بهم وصل هستند و گردن‌تان اصلاً یک نخ نازک است. نخ‌هایی که آرواره و لب‌های شما را بهم متصل کرده‌اند آنقدر شل شده و

کش آمده‌اند که چانه‌ی شما روی سینه‌تان آویزان شده است. همه‌ی نخ‌هایی که اجزای مختلف بدن شما را به‌هم متصل می‌کنند شل و آزاد هستند و بدن‌تان آرام روی تخت دراز کشیده است.

## تصویر ذهنی شماره‌ی ۳

همه‌ی بدن‌تان از بادکنک‌های پر از باد تشکیل شده است. روی کف‌های پای‌تان سوراخی ایجاد می‌شود و هوای موجود در ساق‌های شما بیرون می‌رود، ساق‌های شما آنقدر کوچک می‌شود که به شکل بادکنک‌های لاستیکی بدون باد درآمده و روی تختخواب ولو می‌شود. حالا سوراخی روی سینه‌ی شما باز می‌شود و در حالی که هوای بدن‌تان خارج می‌شود تنه‌تان روی رختخواب شل و بی‌وزن رها می‌شود. این تجسم را با بازوها، سر و گردن ادامه دهید.

## تصویر ذهنی شماره‌ی ۴

به اعتقاد بسیاری، این تمرین بیش از هر تمرینی شما را سبک و راحت می‌کند. در ذهن خود بگردید و صحنه‌ای لذت‌بخش و آرامش‌بخش از گذشته‌ها را پیدا کنید. تقریباً همه، این لحظات را در زندگی تجربه کرده‌اند. این تصویر آرامش‌بخش گذشته را در ذهن مجسم کنید. تمام لحظات و وقایعش را در خیال بیاورید. ممکن است تصویر انتخاب شده منظره‌ی آرامِ کنار یک دریاچه و در پای کوهی باشد که برای ماهیگیری یا استراحت به آنجا رفته‌اید. جزئیات محیط را در ذهن زنده کنید، نگاه کنید، موج روی آب را ببینید، چه بی‌صدا حرکت می‌کند، چه صدایی شنیدید؟ صدای به‌هم خوردن آرام برگ‌ها را شنیدید؟ شاید یادتان باشد

که مدت‌ها پیش در نهایت آرامش و خواب‌آلوده مقابل شعله‌های مطبوع آتش نشسته بودید. صدای سوختن شاخه‌های چوب را می‌شنوید؟ منظره را توصیف و تشریح کنید، چه می‌بینید؟ چه صدای دیگری به گوش‌تان می‌رسد؟شاید تصویر روزی را انتخاب کرده‌اید که زیر آفتاب روی ساحل دریا دراز کشیده بودید، آیا تماس ماسه با بدن‌تان را لمس می‌کنید؟ آیا گرمای دلپذیر خورشید را روی بدن‌تان احساس می‌کنید؟ لمسش نمی‌کنید؟ آیا در آن روز نسیمی می‌وزید؟ پرنده‌ای بر ساحل بال می‌گشود؟ هر چه بتوانید جزئیات بیشتری را به یاد آورید و در خیال تصویر کنید موفق‌تر خواهید شد.

با تمرینات روزانه‌ی تصاویر ذهنی خاطرات شما روشن و روشن‌تر می‌شوند، اثر یادگیری هم تدریجاً زیاد می‌شود. در اثر تمرین ارتباط میان تصویر ذهنی و احساس جسمانی مستحکم‌تر می‌شود و در رسیدن به آرامش تدریجاً ورزیده می‌شوید و این خاطرات را در جلسات تمرین بعدی به‌خاطر می‌آورید.

## نکات مهم این فصل را یادداشت کنید

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

شرح سرگذشت: با توجه به مطالب این فصل یکی از تجارب گذشته خود را شرح دهید.

_ فصل پنجم _

# استفاده از قدرت تفکر منطقی

بسیاری از بیمارانم وقتی موضوع ساده‌ای چون استفاده از قدرت خداداد اندیشه و استدلال را به‌عنوان روشی برای تغییر باورهای منفی و رفتارشان به آن‌ها تجویز می‌کنم هاج و واج می‌مانند. به نظر بعضی از آن‌ها استفاده از این‌گونه روش‌ها ابلهانه و غیرعملی است، با این حال مزیتی دارد، مؤثر واقع می‌شود و همان‌طور که بعداً خواهیم دید مبتنی بر اصول دقیق علمی نیز هست.

بعضی‌ها به غلط تصور می‌کنند که تفکر منطقی مستدل و آگاهانه اثری بر روی فرایندها یا مکانیزم‌های ناخودآگاه ندارد. به اعتقاد این عده برای تغییر احساس و رفتار و باورهای منفی باید تا ژرفای وجود نفوذ کرد و بخش «ناخودآگاه» را لایروبی کرد.

مکانیزم خودکار شما، و یا آن‌چه طرفداران مکتب فروید «ناخودآگاه» می‌خوانند مطلقاً غیرشخصی است، مانند ماشین کار می‌کند و «اراده»ای از خود ندارد. همیشه با توجه به باورها و برداشتی که نسبت به محیط و اطراف دارید واکنش نشان می‌دهد. همیشه به‌دنبال آن است که شما را به احساسات مناسب تجهیز کند و به هدف‌های مورد نظر برساند. مکانیزم خودکار فقط براساس

داده‌های اطلاعاتی که شما به شکل نقطه‌نظرها، باورها، تعبیرها و عقاید به او تغذیه می‌کنید کار می‌کند.

تفکر آگاه «کلید کنترل» ماشین ناخودآگاه شماست. بر اثر اندیشه‌ی آگاه، اگرچه احتمالاً غیرمنطقی و غیرواقع‌بینانه، بود که ماشین ناخودآگاه، انگاره‌های منفی و نامناسب را توسعه داد و تنها با تفکر منطقی است که می‌توانید انگاره‌های واکنشی خودکار را تغییر دهید.

دکتر جان‌ای شیندلر[1] عضو برجسته‌ی کلینیک مونرو در ویسکانسین، از جمله کسانی است که به‌خاطر موفقیت چشمگیرش در کمک به افراد بدبخت و روان رنجور، برای باز یافتن لذت زندگی و بازگشت به زندگی مولد و شاد ، در میان مردم اعتبار و شهرتی کسب کرده است. درصد کسانی که با روش او معالجه شدند در مقایسه با بیمارانی که از طریق روانکاوی به سلامت روانی رسیدند بسیار بیشتر بود. یکی از نکات مهم روش درمان او چیزی بود که خودش آن را «کنترل تفکر آگاه»[2] می‌نامید.

به اعتقاد او «بدون توجه به کمبودها و نعمت‌های گذشته، شخص باید در حال حاضر به‌دنبال کمالاتی باشد تا امکان آینده‌ی بهتر، در مقایسه با آن‌چه در گذشته داشته، فراهم شود. حال حاضر و آینده، همه‌اش بستگی به یاد گرفتن عادت‌های جدید و نگرش تازه نسبت به مسایل قدیمی دارد. با کنکاش دائمی گذشته نمی‌توان به آینده‌ای رسید. در هر بیمار مسئله‌ی احساسی قضیه دارای خصوصیت‌های مشترکی است، براین اساس بیمار یا فراموش کرده و یا هرگز یاد نگرفته که چگونه تفکر فعلی خود را برای رسیدن به

---

1 . Dr.John A.Sehindler

2 . Conscious Thought Control

لذت و شادمانی کنترل کند.»[1]

## تجارب ناخوشایند گذشته را فراموش کنید

این حقیقت که خاطره‌ی شکست‌ها و تجربه‌های تلخ و ناخوشایند گذشته در ناخودآگاه انسان مدفون است بدین معنا نیست که باید آن‌ها را بیرون کشید، دوباره مطرح‌شان کرد و به بررسی‌شان نشست تا تغییراتی در شخصیت به وجود آورد. همان‌طور که قبلاً گفتیم یادگیری مهارت‌ها از طریق آزمون و خطا صورت می‌گیرد، بدین‌صورت که پس از انجام هر آزمایش میزان اشتباه و کم و کیف آن به‌خاطر سپرده شده و با تکرار آزمایش، یک عمل اصلاح می‌گردد تا این‌که سرانجام عمل صحیح انجام می‌شود. انگاره‌ی واکنش موفق به‌خاطر سپرده می‌شود و در آزمایش‌های بعدی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این امر در پرتاب دارت، خواندن آواز، رانندگی، بازی گلف، معاشرت با سایر انسان‌ها و یادگیری هر مهارت دیگری صادق است. به این ترتیب تمام سرومکانیزم‌ها تحت‌تأثیر طبیعت‌شان پرونده‌ی خاطراتی از اشتباهات، ناکامی‌ها، و تجارب تلخ و دردمند را نگهداری می‌کنند. این تجربه‌های منفی مزاحم فرایند یادگیری نیستند، برعکس به آن کمک هم می‌کنند و تا زمانی‌که بتوان به‌درستی از آن‌ها به‌عنوان «داده‌های بازخوردی منفی» و به‌عنوان انحراف از هدف مثبت، که مطلوب و مدنظر است، استفاده کرد مؤثر واقع می‌شوند.

اما پس از آن که اشتباه شناخته شده و عمل اصلاح می‌گردد، نکته‌ی مهم این است که عملِ اشتباه آگاهانه فراموش شده و عملِ موفقیت‌آمیز به‌خاطر سپرده می‌شود.

---

1 . John A. Schindler, How to live 365 days a year, Englewood cliffs, N.J.Prentice Hall, Inc.

خاطرات ناکامی‌های گذشته، تا زمانی‌که اندیشه‌ی آگاه و دقت ما متوجه هدف مثبتی باشد، که باید تحقق یابد، لطمه‌ای نمی‌زند. بنابراین بهترین کار این است که تجارب ناخوشایند گذشته را فراموش کنیم.

اشتباهات، ناکامی‌ها، و حتی گاهی اوقات حقارت‌های‌مان، قدم‌های لازم در فرایند یادگیری بوده‌اند. اما این‌ها، نه خودِ هدف، که وسیله‌ی رسیدن به هدف بوده‌اند. پس از آن‌که وظیفه‌ی خود را انجام دادند باید فراموش شوند. اگر آگاهانه با اشتباه زندگی بکنیم، یا آگاهانه به‌خاطر ارتکاب این اشتباه احساس تقصیر بکنیم و مرتب خود را از بابت آن سرزنش نماییم، بدون آن‌که بخواهیم اشتباه یا ناکامی خود تبدیل به «هدفی» می‌شود که آگاهانه در حافظه یا خیال ما باقی می‌ماند. مصیبتی از این بالاتر نیست که انسان با اصرار و با یادآوری گذشته‌ها، به‌طور دائم به‌خاطر اشتباهات یا گناهی که مرتکب شده خود را سرزنش کند.

هرگز یکی از خانم‌های بیمارم را فراموش نمی‌کنم که به‌خاطر گذشته‌ای تلخ آنقدر خود را عذاب می‌داد که هرگونه امکان خوشبخت شدن خود را از میان می‌برد. به‌خاطر داشتن لب شکری سال‌ها از اجتماع کنار کشیده و در رنج و مرارت زندگی کرده بود. به مرور برای خود شخصیتی درست کرده بود که از همه چیز دنیا بدش می‌آمد، از همه چیز آن انتقاد می‌کرد و با همه چیزش عناد داشت. دوستی نداشت، زیرا خیال می‌کرد کسی حاضر نیست با آدم بد شکل و زننده‌ای مثل او دوستی کند. عمداً از مردم اجتناب می‌کرد و از این بدتر، به‌خاطر ترشرویی و طرز تلقی تدافعی همه را با خود دشمن کرده بود. ناراحتی جسمی او با یک عمل جراحی از میان رفت، سعی کرد خود را با قیافه‌ی جدید تطبیق دهد، با مردم سازش و کنار آن‌ها زندگی کند، اما می‌دید که گذشته دست از سرش برنمی‌دارد، احساس می‌کرد که با وجود قیافه‌ی جدیدش نمی‌تواند با دیگران دوستی کند و خوشبخت شود، زیرا هیچ‌کس رفتار

گذشته او را فراموش نمی‌کند. با تکرار اشتباهات گذشته، تلخکام و بدبخت باقی‌مانده بود. در عمل، و تا زمانی که حوادث ناخوشایند گذشته را، که پایش را به مطب جراحی باز کرده بود، فراموش نکرد نتوانست خوشبختی را در آغوش کشد.

اگر خود را پیوسته به‌خاطر اشتباهات گذشته ملامت کنید نه تنها به‌جایی نمی‌رسید بلکه اشتباه را در ذهن‌تان جاودانه می‌کنید. خاطرات گذشته می‌تواند بر عملکرد امروز اثر بگذارد. اگر با به یاد آوردن ناکامی‌های گذشته، از روی نادانی نتیجه بگیرم که چون دیروز شکست خوردم پس امروز هم شکست خواهم خورد، کار امروز را خراب خواهم کرد. اما این ثابت نمی‌کند که انگاره‌های واکنشی ناخودآگاه، خود چنان قدرتی دارند که می‌توانند تکرار شوند و همیشگی باقی بمانند، و این به معنی آن نیست که برای تغییر رفتار ابتدا باید همه‌ی خاطرات شکست و ناکامی گذشته را ریشه‌کن کرد. سبب ناراحتی، ذهن ناآگاه ما نیست، مسئولیت بر عهده‌ی اندیشه‌ی ذهن آگاه است، زیرا در اثربخش بودن اندیشه‌ی شخصیت ماست که نتیجه‌گیری و تصاویر هدف را انتخاب می‌کنیم، در همان لحظه‌ای که ذهنمان را تغییر می‌دهیم و برای گذشته قدرتی قایل می‌شویم نیروهای قدرت را از گذشته و اشتباهاتش می‌گیریم.

## ناکامی‌های گذشته را فراموش کنید و به آینده بیندیشید

در این‌جا هم خواب مصنوعی قضایایی را اثبات می‌کند. وقتی در حالت خواب مصنوعی به یک شخص خجالتی و کمرو می‌گویند که او «باور» دارد و «فکر» می‌کند که سخنران پردل و جرئت و متکی به نفسی است انگاره‌های واکنشی‌اش فوراً تغییر می‌کند. در آن لحظه با توجه به باور جدیدش عمل می‌کند، حواسش دربست در خدمت هدف مطلوب مثبت

قرار می‌گیرد و ناکامی‌های گذشته را به هر شکل که بوده‌اند فراموش می‌کند.

دورتئا براند[1] در کتاب خوبِ «بیدار شوید و زندگی کنید» شرح می‌دهد که چگونه به کمک این طرز تلقی توانسته در کار نویسندگی به موفقیت بیشتری دست یابد و از استعدادها و توانایی‌هایی که هرگز از وجودشان خبر نداشت استفاده کند. او که از تماشای یک برنامه هیپنوتیزم حیرت کرده و کنجکاوی‌اش برانگیخته شده بود برحسب اتفاق جمله‌ای از نوشته‌هام اف‌ام‌اچ میِرز[2] روانشناس را خواند و معتقد است که همین جمله زندگی او را تغییر داده است. براساس جمله‌ی میِرز، استعدادها و توانایی‌هایی که شخص خواب شده نشان می‌دهد به‌خاطر «تطهیر خاطره» از ناکامی‌های گذشته، در حالت خواب، است. خانم براند از خود پرسید: «اگر بتوان در شرایط خواب مصنوعی چنین کاری کرد، اگر مردم معمولی فقط در اثر خاطره‌ی ناکامی‌های گذشته نتوانند استعداد، لیاقت و توانایی‌شان را بروز دهند، چرا نتوان در وضعیت بیداری، با فراموش کردن ناکامی‌های گذشته و با این باور که هرگز ناکام نمی‌شویم، به موفقیت دست یافت؟» بنابراین مصمم شد که این را در خود بیازماید، فرض کرد که شخص توانا و پرقدرتی است و می‌تواند از این توانایی‌ها استفاده کند. ظرف یک سال نوشته‌هایش چند برابر شد، فروشش هم چند برابر گردید. با تعجب دید که می‌تواند در مقابل جمع صحبت کند، بنابراین صحبت‌هایش هم خواستاران فراوانی پیدا کرد و این در شرایطی بود که قبلاً نه تنها کمترین استعدادی برای صحبت در خود ندیده بود بلکه از این کار به شدت اکراه داشت.

---

1 . Dorothea Brande
2 . F.M.H. Myers

## روش برتراند راسل

برتراند راسل در کتاب «غلبه‌ی خوشبختی»[1] می‌نویسد: «من خوشبخت به دنیا نیامدم، کودک که بودم دنیا را کسالت‌آور و پر از گناه می‌دانستم... در جوانی از زندگی متنفر بودم، پیوسته در لبه‌ی پرتگاه خودکشی حرکت می‌کردم، اما چون می‌خواستم ریاضیات بیشتری یاد بگیرم از فکر خودکشی گذشتم. حالا برعکس از زندگی لذت می‌برم. تقریباً می‌توانم بگویم که با گذشت هر سال از زندگی بیشتر لذت می‌برم... بیشتر علتش این است که از شر مشغله‌ی ذهن خلاص شده‌ام. تحت‌تأثیر آموزش‌های مذهبی بودم، عادت کرده بودم به گناهان و اشتباهات و قصورهایم بیندیشم. در نظر خودم موجود مفلوک و نگون‌بختی بودم، تدریجاً یاد گرفتم که نسبت به خود و کمبودهایم بی‌تفاوت باشم، به بودنی‌های جهان توجه کردم: اوضاع و احوال جهان، رشته‌های مختلف دانش، افرادی که به آن‌ها احساس محبت می‌کردم.»

راسل در همین کتاب به شرح روش خود برای تغییر انگاره‌ی واکنش خودکاری که مبتنی بر باورهای کاذب است می‌پردازد. «کاملاً» امکانش هست که با استفاده از روش‌های مناسب بر القائات بچه‌گانه‌ی ناخودآگاه غلبه کرد، می‌توان حتی محتوای ناخودآگاه را تغییر داد. هر وقت برای عملی که به حکم عقل‌تان شرارت‌آمیز نیست احساس پشیمانی کردید دنبال علت احساس پشیمانی بگردید. نامربوط بودنش را برای خود تشریح کنید، بگذارید باورهای آگاه شما آنقدر زنده و مؤثر باشد تا چنان بر ناخودآگاه‌تان اثر گذارد که از این لحاظ با نفوذ مادر یا پرستار دوران طفولیت شما برابری کند. به این راضی نباشید که میان عقل و بی‌عقلی حرکت کنید، با بی‌عقلی صمیمانه برخورد کنید، اما نه احترامش بگذارید

1 . The conquest of happiness

و نه مقهورش شوید. وقتی افکار و احساسات احمقانه را به آگاهی‌تان سرازیر می‌کنید با آن برخورد ریشه‌ای کنید و پس از بررسی دقیق کنارشان بگذارید، اجازه ندهید که موجود در حال نوسان باشید، نیمی تابع عقل و نیمی تابع حماقت بچگانه ...

«اما اگر قرار باشد که طغیان به خوشبختی فردی بیانجامد و امکان زندگی براساس یک استاندارد را فراهم سازد، اگر قرار باشد مانع نوسان بین دو موقعیت گردد، لازم است که انسان عمیقاً درباره‌ی آن‌چه عقل به او حکم می‌کند بیندیشد. اغلب انسان‌هایی که خرافات دوران کودکی را به‌طور سطحی کنار می‌گذارند و فکر می‌کنند که کار دیگری باقی نمانده است متوجه نیستند که این خرافات هنوز در زیر زمین به انتظار نشسته‌اند. وقتی به عقیده‌ی محکم و منطقی می‌رسیم لازم است که رویش تعمق کنیم، به پیگیری نتایجش بنشینیم، لازم است که در خود به‌دنبال باورهای ناسازگار با این برداشت جدید بگردیم. پیشنهاد من این است که انسان باید ذهن خود را با باورهای منطقی تجهیز کند، نباید گذاشت که باورهای غیرمنطقی، بی‌تعمق کنار گذاشته شوند. مسئله استدلال کردن در لحظاتی است که به کارهای بچه‌گانه اغوا می‌شوید، اما استدلال، اگر به‌قدر کافی موکد باشد می‌تواند خیلی خلاصه باشد.»

## عقاید، نه بر حسب «اراده»، که توسط عقاید دیگر تغییر می‌کند

به‌نظر می‌رسد که روش برتراند راسل برای یافتن نظراتی ناسازگار با عقایدِ عمیقاً درک شده‌ی انسان، در اساس همان روشی است که توسط «پری اسکات کِلی» با موفقیت چشمگیری آزمایش شده است. در روش کِلی بیمار در موقعیتی قرار می‌گرفت که ناسازگاریِ یک طرز تلقی منفی را با آن‌چه عمیقاً باور کرده بود «تماشا» می‌کرد. کلی معتقد بود که

طبیعتِ خودِ «ذهن» ایجاب می‌کند که تمامی عقاید و برداشت‌هایی که مجموعه‌ی محتوای «شخصیت» را می‌سازند باهم سازگار باشند. اگر ناسازگاری عقیده‌ای به‌طور آگاهانه شناسایی شود باید کنار گذاشته شود.

یکی از بیمارانم فروشنده‌ای بود که وقتی مسئله‌ی فروش‌های عمده پیش می‌آمد دست و پایش می‌لرزید، ترس و خجالتش تقریباً در یک جلسه عیادت برطرف شد. در این جلسه از او پرسیدم: «وقتی برای فروش به نزد خریدار عمده می‌روی آیا جسماً به زانو می‌افتی و درب اتاقش را می‌گشایی؟» با تعجب جواب داد: «نه، فکر نمی‌کنم.»

- پس چرا از لحاظ ذهنی به حالت چهار دست و پا درمی‌آیی؟

سؤال دیگر: آیا موقعی که به دفتر خریدار می‌روی مثل گداها دستت را دراز می‌کنی و برای نوشیدن یک فنجان قهوه پول خُرد گدایی می‌کنی؟

- مسلماً نه
- فکر نمی‌کنی وقتی سراغ خریدار می‌روی و همه‌ی حواست پرتِ این است که آیا او از تو خرید می‌کند یا نمی‌کند در واقع همین کار را می‌کنی؟ آیا متوجه نیستی که دست دراز کرده‌ای و نظر موافق خریدار را گدایی می‌کنی؟

کِلی متوجه شد که برای تغییر باورها و برداشت‌ها دو اهرم قدرتمند وجود دارد، باورهای استانداردی وجود دارد که تقریباً همه به آن اعتقاد راسخ دارند، این باورها عبارتند از (۱): این احساس یا باور که انسان توانایی انجام کارهایی را دارد و دارای استقلال معینی است و (۲): این باور که چیزی در درون شما وجود دارد که باید حرمتش را نگه داشت.

## ارزیابی مجدد باورها

یکی از دلایل باقی ماندن قدرت اندیشه‌ی منطقی این است که به‌ندرت از آن استفاده می‌شود.

یکی از باورهای پسِ پرده‌ی رفتارِ منفی‌تان را که درباره خود، جهان، یا سایرین دارید انتخاب کنید. آیا فکر می‌کنید تا موقعیتی در دسترس‌تان قرار می‌گیرد «همیشه اتفاقی می‌افتد» و آن را از چنگتان می‌رباید؟ احتمالاً به‌ندرت خود را مستحق رسیدن به آن نمی‌دانید. آیا با مردم گرفتاری دارید؟ شاید فکر می‌کنید از آن‌ها کم‌ارزش‌تر هستید و شاید هم به این نتیجه رسیده باشید که سایرین با شما خصومتی دارند، رفتارشان دوستانه نیست. آیا در مواقع عادی که اتفاق غیرمنتظره‌ای هم نیفتاده بدون علت نگران می‌شوید و هول می‌کنید؟ شاید تصور می‌کنید دنیایی که در آن زندگی می‌کنید پر از خصومت و خطر است، دوستانه نیست، شاید هم احساس بکنید که «مستحق تنبیه» هستید.

فراموش نکنید که رفتار و احساس، هر دو ناشی از باور هستند. برای ریشه‌کن کردن باوری که مسبب احساس و رفتار شماست از خود بپرسید «چرا؟» آیا کاری هست که دلتان بخواهد بکنید؟ آیا می‌خواهید در جایی ابراز وجود کنید، اما گرفتار احساس «نه من نمی‌توانم» می‌شوید؟ از خودتان بپرسید: «چرا؟»

- «چرا فکر می‌کنم که نمی‌توانم»

بعد از خود بپرسید: «آیا دلیل خاصی دارد؟ آیا پیش فرضی دارم؟» آیا نتیجه‌گیری اشتباه کرده‌ام؟»

بعد از خود سؤال کنید:

۱. آیا برای این باور دلیل منطقی وجود دارد؟
۲. آیا ممکن است که این باور اشتباه باشد؟
۳. آیا در موقعیت مشابه من نسبت به سایرین همین نتیجه‌گیری را می‌کنم؟

۴. اگر دلیل موجهی ندارم چرا می‌گذارم این عمل و احساس در وجودم تکرار شود؟

از روی سؤالات سرسری نگذرید، با آن‌ها کشتی بگیرید، روی آن‌ها تعمق کنید. درباره‌شان احساسات به خرج دهید، آیا متوجه هستید که سر خود کلاه گذاشته‌اید؟ آیا قبول دارید که بدون دلیل و صرفاً به‌خاطر یک باور اشتباه خود را ارزان فروخته‌اید؟ اگر چنین است بگذارید کمی برنجید، اوقاتتان تلخ شود، حتی عصبانی بشوید، رنجیدن و عصبانیت گاه شما را از باورهای کاذب نجات می‌دهد. آلفرد آدلر از خود و معلمش «خشمگین شد» و توانست که برداشت منفی‌اش را به دور افکند. این تجربه آنقدرها هم کم شمار و اتفاقی نیست.

یک زارع مسن تعریف می‌کرد، یکبار سیگارش را منزل جا گذاشته بود. برای برداشتن آن پیاده راه منزل را که در فاصله سه کیلومتری واقع بود در پیش گرفت. در راه به این نتیجه رسیده بود که بی‌جهت در اثر یک عادت خود را رنج می‌دهد. عصبانی شد، از رفتن به منزل صرفنظر کرد، به مزرعه برگشت و دیگر لب به سیگار نزد.

کلارنس دارو[1]، وکیل مشهور تعریف می‌کرد که موفقیتش از روزی شروع شد که به‌خاطر تهیه‌ی یک وثیقه‌ی دو هزار دلاری برای خرید منزل آن‌قدر خشمگین شد که نزدیک بود دیوانه بشود. درست وقتی معامله داشت سر می‌گرفت زن کسی که قرار بود پول را قرض بدهد به میان پرید و به شوهرش گفت: مگر خل شده‌ای که می‌خواهی پول قرض بدهی؟ او هیچ‌وقت آن‌قدر درآمد نخواهد داشت که پولت را پس بدهد، خود «دارو» هم نگران بود که نتواند بدهی‌اش را پرداخت کند اما وقتی این حرف را شنید «اتفاقی افتاد»، از آن زن و از خود رنجید، و تصمیم

---

1 . Clarence Darrow

گرفت که به موفقیت برسد.

یکی از دوستانم هم تجربه‌ی مشابهی داشت، تاجری بود که در چهل سالگی در کار تجارت شکست خورده و حالا نگران حوادث بود. از خودش نگران بود و به شایستگی‌اش تردید داشت. به نتیجه‌ی فعالیت‌هایش اطمینان نداشت و در این احوال می‌خواست ماشین‌آلاتی را به‌طور نسیه خریداری کند. همسر فروشنده چون فکر می‌کرد که او هرگز از عهده‌ی پرداخت پول ماشین‌آلات برنخواهد آمد با این فروش مخالفت کرده بود. دوستم ناراحت شده بود، چرا باید با او چنین رفتاری می‌شد، چرا باید پیوسته در بیم شکست به‌سر می‌برد؟ در نتیجه شمعی در درونش روشن شد. «خویش جدیدی» یافت که با تصور آن زن و برداشتی که شخصاً از خودش داشت ناسازگار بود. احساس کرد که تحقیر شده است. نه پولی در بساط داشت و نه اعتبار و نه راهی که ماشین‌آلات را خریداری کند. اما راهی پیدا کرد و ظرف سه سال به آن‌چه خوابش را نمی‌دید رسید، نه تنها در آن زمینه‌ی فعالیت، بلکه همزمان در سه کار مختلف به پیروزی‌های چشمگیر دست یافت.

## قدرت اشتیاق

برای آن‌که اندیشه‌ی منطقی بتواند باور و رفتار انسان را تغییر دهد باید با اشتیاق شدیدی همراه باشد.

پیش خود ببینید می‌خواهید به کجا برسید، دنبال چه هستید و بعد لحظه‌ای فرض کنید که خواسته‌ی شما عملی شده و به آن‌چه می‌خواهید دست یافته‌اید. اشتیاق عمیقی در خود برانگیزید، شیفته‌ی آن‌ها بشوید، در ذهن مرورشان کنید، با آن‌ها زندگی کنید. باورهای منفی حاصل اندیشه و احساس است. اگر بتوانید احساسات و هیجانات عمیقی را در خود برانگیزید، افکار و اندیشه‌های جدیدی ایجاد می‌کنید تا شما را از

شر باورهای منفی نجات دهند.

اگر خوب تحلیل کنید می‌بینید که از فرایندی استفاده می‌کنید که قبلاً هم اغلب از آن استفاده کرده‌اید، نگرانی! تنها تفاوتش این است که جای هدف‌های منفی را با هدف‌های مثبت عوض کرده‌اید. هنگام نگرانی، قبل از هر چیز بیم دارید که به هدف نرسید، می‌ترسید نتیجه‌ی کار شما نامطلوب باشد، این باورها به‌طور زنده در خیال شما مجسم می‌شوند. بی‌آن‌که بخواهید و بدون آن‌که اراده کرده باشید به «نتیجه‌ی غایی» فکر می‌کنید. پیوسته در فکر آن هستید، با آن زندگی می‌کنید، عملی شدنش را در ذهن می‌بینید و پیش خود می‌گویید که «ممکن است چنین اتفاقی بیفتد؟»

متناسب با تکرار دایمی تفکرات، «نتیجه‌ی نهایی» درباره‌ی امکان‌پذیر بودنش، به تدریج در نظرتان واقعی‌تر ظاهر می‌شود. بعد از گذشت زمانی احساسات و هیجانات مناسب خودبه‌خود به‌وجود می‌آیند و این‌بار به‌خاطر نتایج غایی نامطلوب دچار بیم و نگرانی و دلسردی می‌شوید. حال اگر «تصویر هدف» را تغییر دهید به همان آسانی می‌توانید هیجانات مطلوب را در وجود خود ایجاد کنید. به‌طور دایم هدف مطلوب را در ذهن خود تصویر کرده و با آن زندگی کنید، امکان دستیابی به هدف برای‌تان حقیقی‌تر می‌شود و بار دیگر هیجانات مطلوب، اشتیاق، شادابی، دلگرمی و خوشبختی خودبه‌خود ایجاد خواهد شد.

دکتر نایت دان‌آلپ[1] می‌گوید: «برای ایجاد عادت‌های احساسی مطلوب و از بین بردن عادت‌های احساسی نامطلوب باید ابتدا با اندیشه و عادت‌های تفکر برخورد کرد. انسان همان چیزی است که در دلش می‌گذرد.»

---

1. Dr. Knight Dunalp

## کاری که از اندیشه‌ی منطقی ساخته است

به‌خاطر داشته باشید که مکانیزم خودکار شما به همان سادگی که می‌تواند «مکانیزم موفقیت» باشد می‌تواند مکانیزم شکست بشود. همه‌اش بستگی به این دارد که چه اطلاعاتی را در اختیار آن می‌گذارید و چه هدفی را برایش تعیین می‌کنید. در اصل مکانیزمی هدف‌جوست. بر عهده‌ی شماست که چه هدفی برایش در نظر بگیرید، بسیاری از ما ناخواسته و بی‌آن‌که منظوری داشته باشیم با توسل به طرز تلقی منفی، شکست را در تصور خویش تصویر می‌کنیم و در نتیجه هدف‌های ناکامی را در وجود خود می‌کاریم.

فراموش نکنید که مکانیزم خودکار اطلاعات دریافتی را مورد سؤال قرار نمی‌دهد، کاری به صحت و سُقم آن ندارد، صرفاً اطلاعات را استخراج کرده و نسبت به آن واکنش‌های مناسب نشان می‌دهد.

در نتیجه بسیار مهم است که از محیط اطلاعات حقیقی در اختیار مکانیزم خودکار قرار گیرد و این‌هم وظیفه‌ی تفکر آگاه منطقی است که حقیقت را بشناسد و ارزیابی، برآورد و نتیجه‌گیری معتبری ایجاد نماید.

در این رابطه اغلب ما خود را کمتر از آن‌چه هستیم و طبیعتِ مشکل را بیش از آن‌چه هست برآورد می‌کنیم. در این رابطه امیل کو توصیه می‌کند: «اگر کاری را آسان گرفتید آسان هم می‌شود.»[1] دانیل دبلیو جوزلین[2] روانشناس می‌گفت: «برای یافتن علل اصلی اقدام آگاهانه‌ای که ذهن متفکر را به انجماد می‌کشد آزمایش‌های متعددی انجام داده‌ام، و ظاهراً همیشه هم به یک نتیجه رسیده‌ام. به نظر من علتش این است که ما مشکل را بیش از اندازه بزرگ می‌کنیم، بیش از اندازه جدی می‌گیریم

---

۱. مصداق عالی این گفته این شعر قدیم پارسی است که:

مشکل شود آن کار که مشکل‌گیری
گرش زاول شمُری آسان، آسان گذرد

2 . Daniel W. Josselyn? Why be Tried? New York, Longmans, Green and Co Inc.

و می‌ترسیم که توان انجام آن را نداشته باشیم. خیلی‌ها که در جلسات غیررسمی سخنران‌های خوبی هستند به محض رفتن پشت تریبون زبانشان بند می‌آید. خیلی ساده است. اگر بتوانید همسایه دیوار به دیوارتان را جلب کنید می‌توانید نظر همه‌ی همسایه‌ها را هم جلب کنید، می‌توانید دنیایی را متوجه خود کنید، مقهور اندازه‌های بزرگ نشوید.»

## وقتی وارد گود می‌شوید خودتان متوجه خواهید شد

وظیفه‌ی اندیشه‌ی آگاه و منطقی آن است که پس از تحلیل و بررسی پیام‌های دریافتی، درست‌ها را بپذیرد و نادرست‌هایش را کنار بگذارد. دوستی را ملاقات می‌کنید، می‌گوید: «مثل این‌که امروز صبح حالت آن‌قدرها تعریفی ندارد.» همین خاطر نشان اتفاقی دخل خیلی‌ها را می‌آورد. این قبیل حرف‌ها روی بسیاری اثر می‌گذارد، با خود فکر می‌کنند که حتماً حالشان خوب نیست. اغلب ما همه روزه در معرض این تلقین‌های منفی قرار داریم. اگر ذهن آگاه ما کار کند هر اظهارنظری را کورکورانه قبول نمی‌کنیم. چه بهتر که در این‌گونه مواقع به خود بگویید: «نه، لزوماً هم درست نمی‌گوید.»

وظیفه‌ی اندیشه آگاه و منطقی است که نتیجه‌گیری‌های درست و مستدل بکند. این‌که «چون در گذشته یک‌بار ناکام ماندم حتماً در آینده هم شکست خواهم خورد» استدلال درستی نیست، منطقی ندارد. اگر بدون تلاش و بدون استدلال منطقی عبارت «نه من نمی‌توانم» را از قبل به زبان جاری کنیم طبیعتاً کار عقلانی نکرده‌ایم، باید بیشتر شبیه کسی باشیم که وقتی از او پرسیدند: «آیا می‌توانی پیانو بزنی؟» جواب داد: «نمی‌دانم.» و چون از او پرسیدند: «منظورت چیست که نمی‌دانی؟» جواب داد: «تاکنون امتحان نکرده‌ام.»

## مهم این است که چه می‌خواهید

وظیفه اندیشه‌ی آگاه و منطقی است که درباره‌ی خواسته‌ی شما تصمیم بگیرد و هدف‌های مورد نظر را برای‌تان مشخص کند. روی این هدف‌ها تمرکز کنید. مهم چیزی است که می‌خواهید و نه آن‌چه که نمی‌خواهید. در جریان جنگ جهانی دوم که آیزنهاور هنوز به مقام ریاست جمهوری نرسیده بود و ژنرال ارتش بود در جواب به این سؤال که اگر سربازان متفقین در حمله به ایتالیا شکست بخورند و به دریا ریخته شوند چه عواقبی خواهد داشت گفت: «خیلی بد می‌شود، اما هرگز به خودم اجازه نمی‌دهم به‌خاطر این موضوع ذهنم را به دردسر بیندازم.»

## مواظب باشید

وظیفه‌ی ذهن آگاه است که به کارهای در دست اجرا و به آن‌چه در حول و حوش شما می‌گذرد توجه دقیق داشته باشد. مکانیزم خودکار باید به‌طور دایم در جریان اوضاع و احوال قرار گیرد تا در وقت نیاز واکنش‌های مناسب ایجاد گردد.

اما وظیفه‌ی ذهن آگاه و منطقی ایجاد یا انجام کار نیست. وقتی از اندیشه‌ی آگاه آن‌طور که قرار است استفاده نمی‌کنیم، و یا وقتی می‌خواهیم که از آن به طرزی که برای آن ساخته نشده استفاده نماییم تولید اشکال می‌کنیم. نمی‌توانیم به‌طور ارادی از مکانیزم خلاق اندیشه‌ی خلاق استخراج کنیم. وقتی می‌خواهیم چنین کنیم و نمی‌توانیم احساس ناکامی می‌کنیم. مکانیزم خودکار ناخودآگاه است. نمی‌دانیم که آن زیرها چه اتفاقی می‌افتد و چون با توجه به نیازهای جاری و آنی کار می‌کند هرگز نمی‌توانیم از قبل به پیدا شدن جواب اطمینان داشته باشیم.

مجبوریم که به آن اطمینان کنیم و تنها با اطمینان کردن است که به چیزهای باور نکردنی می‌رسیم.

به‌طور خلاصه، اندیشه‌ی آگاه و منطقی هدف را انتخاب و اطلاعات لازم را گردآوری می‌کند. با توجه به اطلاعات جمع‌آوری شده نتیجه‌گیری، ارزیابی و برآورد موفقیت صورت گرفته و چرخ‌ها به حرکت درمی‌آیند. اما اندیشه‌ی آگاهِ منطقی مسئول نتایج نیست، باید یاد بگیریم که کار خود را انجام دهیم و با توجه به بهترین فرضیات موجود عمل کنیم. نتایج موردنظر خودبه‌خود عاید می‌شوند.

## نکات مهم این فصل را یادداشت کنید

۱.
۲.
۳.
۴.
۵.

## ـ فصل ششم ـ

# در کمال آرامش مکانیزم موفقیت را به خدمت گیرید

این روزها واژه‌ی «فشار روانی»[1] چنان در زبان تکلم مردم جا باز کرده که در شمار یکی از رایج‌ترین کلمات درآمده است. چنان صحبت می‌کنیم که انگار صفت مشخصه‌ی دنیای ما «فشار» است. و در این احوال، نگرانی، اضطراب، بی‌خوابی و زخم معده را به‌عنوان یکی از ضروریات دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم پذیرفته‌ایم.

با همه‌ی این اوصاف، به اعتقاد من لزوماً این‌طور نیست.

می‌توانیم خود را تا حدود زیادی از زیر بار سنگین فشار برهانیم و از شر اضطراب و نگرانی نجات پیدا کنیم، و لازمه‌ی همه‌ی این‌ها توجه به این حقیقت است که آفریدگار با تدبیر و ایجاد مکانیزم خلاق در درون انسان به او امکان داده که نه تنها در این عصر، بلکه در هر عصری زندگی لذت‌بخش و موفق داشته باشد.

اشکال در اینجاست که مکانیزم خودکار خلاق را نادیده می‌گیریم و می‌خواهیم که همه‌ی مسائل را به کمک اندیشه‌ی آگاه یا «تفکر مغزی»[2] حل کنیم.

---

1 . Stress
2 . Forebrain Thinking

کار مغز را می‌توان با کار متصدی مغز الکترونیکی یا هر سرو مکانیزم دیگر مقایسه کرد. در اثر فعالیت مغز است که به «من» می‌اندیشیم و احساس هویت می‌کنیم. در اثر کار مغز است که هدف‌هایمان را تعیین می‌کنیم، توسط همین مغز است که جمع‌آوری اطلاعات، مشاهده، ارزیابی اطلاعات دریافتی و قضاوت انجام می‌گیرد.

اما مغز قدرت آفریدن ندارد. کاری بیش از آن‌چه متصدی یک مغز الکترونیکی می‌تواند بکند از دستش ساخته نیست.

وظیفه‌ی مغز است که مسائل را طرح و شناسایی کند، اما وظیفه‌ی حل مسئله به او واگذار نشده است. مهندسی‌اش فرق می‌کند.

## صرافت زیاد به خرج ندهید

با این‌حال این دقیقاً همان کاری است که انسان امروزی می‌کند و می‌خواهد کلیه‌ی مسائل را از طریق اندیشه‌ی آگاه حل کند. عیسی مسیح می‌گفت: انسان هر قدر هم که بیندیشد قدش بلند نمی‌شود و امروزه دکتر وینر می‌گوید انسان به کمک «اراده» یا اندیشه آگاه حتی نمی‌تواند سیگاری را از روی میز بردارد.

انسان امروزی در اثر وابستگی به مغز دقت بیش از اندازه می‌کند، بیش از اندازه نگران است، از نتیجه‌ی کار می‌ترسد و نصیحت مسیح پیامبر که می‌گفت نگران فردا نباشید یا گفته‌ی سَنت پُل که «نگران چیزی نباشید» امروزه کمترین معنا و مفهومی ندارد.

و هنوز، این دقیقا همان اندرزی است که سال‌ها پیش ویلیام جیمز در مقام عالی‌رتبه‌ی روانشناسان آمریکا به ما می‌کرد. او در مقاله‌ی کوتاهی

تحت عنوان «انجیلِ آرامش خیال» نوشت که انسان امروزی بیش از اندازه مضطرب، بیش از اندازه به فکر نتیجه و بیش از حد نگران است (و این تازه سال ۱۸۹۹ بود). به اعتقاد او راه‌های بهتری هم وجود دارد. «اگر می‌خواهیم قطار اندیشه و اراده‌مان وسیع، متنوع و مؤثر باشد باید عادت کنیم که اندیشه را از شر بازتاب‌های نهی‌آمیز نجات دهیم و ذهن را از نگرانی نتایج کار برهانیم. این عادت هم مثل سایر عادت‌ها ایجاد کردنی است. دوراندیشی، وظیفه‌مندی، عزت‌نفس، هیجانِ بلندپروازی و هیجانات اضطرابی البته باید سهمی در زندگی داشته باشند، اما باید حتی‌المقدور محدود به زمان تصمیم‌گیری نشوند. در جزئیات دخالتشان ندهید. وقتی تصمیمات را گرفتید، وقتی نوبت اجرای تصمیم رسید، دیگر مطلقاً به نتیجه‌ی کار فکر نکنید. قفل دستگاه خِرَد و عمل را باز کنید، بگذارید آزادانه کارش را بکند. مطمئن باشید که این‌طوری نتیجه‌ها بهتر می‌شوند.»[1]

## پیروزی یا تسلیم شدن

بعداً جیمز در سخنرانی‌های متعدد به نمونه‌های بی‌شمار از اشخاصی اشاره کرد که توانسته بودند با کنار گذاشتن تلاش آگاهانه و با متوقف ساختن حل مسائل از طریق اندیشه‌ی آگاه خود را با موفقیت از شرّ اضطراب، نگرانی، احساس حقارت و احساس گناه نجات دهند. جیمز معتقد بود «در این شرایط راه رسیدن به موفقیت، آن‌طور که بسیاری هم آن را تجربه کرده‌اند، تسلیم شدن، موضع انفعالی گرفتن و آرامش خیال است. احساس مسئولیت را تخفیف بدهید، سرنوشت را به قدرت‌های برتر واگذار کنید، نسبت به حوادث آتی بی‌تفاوت باشید... به «خویشِ»

1 . William James, On Vital Reserves, New York, Henry Holt and Co. Inc.

متشنج و بی‌آرام‌تان استراحتی بدهید، این‌گونه به نتایج بهتری می‌رسید. نتایج توأم خوشبینی و امیدواری هر چه باشد، تدریجی یا ناگهانی، بزرگ یا کوچک، ناشی از واقعیت بی‌چون و چرای طبیعت انسان است.»[۱]

## راز اندیشه و کار خلاق

با نگاهی به تجربه‌ی نویسندگان، مخترعین و سایر خلاق‌های زمان، درستی گفتارمان به اثبات می‌رسد. بدون استثناء می‌بینیم که اندیشه‌های خلاق ناشی از تفکر آگاه مغز نبوده بلکه نتیجه‌ی خودبه‌خود و بی‌اختیار موقعیتی هستند که در آن ذهن آگاه درگیر مسائل دیگری بوده است. مسلماً اندیشه‌ی خلاق محتاج آگاهی است. افکار آگاه اولیه‌ای لازم هستند، تمامی قرائن حکایت از این می‌کنند که لازمه‌ی به نتیجه رسیدن این است که انسان به حل مسئله‌ای راغب باشد، دنبال جوابی بگردد. باید آگاهانه فکر کند، هر اطلاعاتی را که لازم می‌داند جمع‌آوری کند، همه‌ی اتفاقات احتمالی را در نظر بگیرد و از همه مهم‌تر در اشتیاق حل مسئله بسوزد. اما پس از مشخص شدن مسئله، پس از آن‌که نتایج مطلوب مورد نظرش را در خیال مجسم کرد، پس از آن‌که همه‌ی اطلاعات و حقایق لازم را گردآورد، از این به بعد هر تلاش اضافی و حرص و جوش و نگرانی نه تنها کمکی نمی‌کند. برعکس یافتن راه‌حل‌ها را به عقب می‌اندازد.

فِهر[۲] دانشمند مشهور فرانسوی می‌گفت که عملاً تمامی اندیشه‌های خوب وقتی به سراغش آمده که مستقیماً روی آن زمینه کار نمی‌کرده است. فِهر معتقد بود که کشفیات هم عصران او نیز به همین‌گونه وقتی

---

1 . William James, The Varieties of Religious Experience, New York, Longmans Green and Company.
2 . Fehr

حاصل شده که سرگرم کار دیگری بوده‌اند.

مشهور است که هروقت توماس ادیسون در بحر مسئله‌ای فرو می‌رفت و جواب را نمی‌یافت روی تخت دراز می‌کشید و چرتی می‌زد.

چارلز داروین در شرح این‌که چگونه پس از آن‌که ماه‌ها درباره منشاء موجودات اندیشیده و به‌جایی نرسیده بود و ناگهان به موضوع وقوف یافته می‌نویسد: «سوار درشکه در جاده می‌رفتم که ناگهان جواب را یافتم.»

چندی پیش لنوریلی لوهر[1] رئیس شرکت ملی سخن‌پراکنی در مقاله‌ای پرده از راز موفقیت تجاری‌اش برداشت: «به اعتقاد من اِشراف زمانی دست می‌دهد که آدم سرگرم انجام کاری است که به مغزش فشار زیادی وارد نمی‌کند. از جمله‌ی این مواقع زمانی است که صورت‌تان را اصلاح می‌کنید، در حال رانندگی، تجارت، ماهیگیری، یا شکار هستید. شاید هم با دوستی درباره موضوع جالبی بحث می‌کنید. من برخی از بهترین نقطه نظرهایم را کاملاً به‌طور اتفاقی و در شرایطی پیدا کردم که با کارم هیچ ارتباطی نداشت»[2] سی‌جی سویتز[3] سرپرست تحقیقات جنرال الکتریک می‌گفت که تقریباً تمامی کشفیات حاصله در آزمایشگاه‌های تحقیقاتی در زمان استراحت و آرامش و به دنبال یک دوره‌ی فشرده‌ی تفکر و جمع‌آوری اطلاعات به‌دست آمده است.

برتراند راسل می‌گفت: «به این نتیجه رسیده‌ام که هنگام نوشتن یک مطلب دشوار بهتر است چند ساعت یا چند روز به شدت و تا جایی که مقدوراتم اجازه می‌دهد رویش فکر کنم. بعد از این مرحله کار به‌صورت زیرزمینی انجام می‌شود. بعد از چند ماه به موضوع برمی‌گردم و می‌بینم که انجام شده است. قبل از این‌که این روش را کشف کنم تمام مدت

---

1 . Lenox Riley, Lohr
2 . Anyone can be an Idea Man, the American Magazine
3 . C.G.Suits

نگران بودم، زیرا پیشرفتی مشاهده نمی‌کردم. در نتیجه مدت زمان میان تفکر و نتیجه‌گیری به‌هدر می‌رفت، در حالی که حالا می‌توانم این زمان را صرف کارهای دیگر بکنم.»[۱]

## «کارگر خلاق» هستید

یکی از اشتباهات ما این است که خیال می‌کنیم فرایند «اندیشه‌ی ناآگاه» خاص نویسندگان، مخترعین و «کارگران خلاق» است. همه‌ی ما از خانم‌های خانه‌دار که در آشپزخانه کار می‌کنند تا آموزگاران مدارس، دانش‌آموزان و تجار کارگران خلاق هستیم. همه دارای «مکانیزم موفقیت» مشابهی هستیم که می‌توانیم از آن برای حل مسائل شخصی، فعالیت‌های اجتماعی و یا فروش محصولات استفاده کنیم.

برتراند راسل به خوانندگان آثارش توصیه می‌کرد که از شیوه‌ای که او برای نوشتن استفاده می‌کند برای حل مسائل شخصی و دنیوی خود استفاده کنند. دکتر جی‌بی راین استاد دانشگاه دوک می‌گوید که به اعتقاد او آن‌چه را که ما «نبوغ» می‌نامیم فرایند یا راهی طبیعی است که برای حل مسایل از آن استفاده می‌کنیم و حال آن‌که به اشتباه «نبوغ» را صرفاً برای نویسندگان و نقاشان به‌کار می‌بریم.

## راز رفتار و مهارت «طبیعی»

مکانیزم خلاق می‌تواند همان‌طور که «اندیشه‌های خلاق» تولید می‌کند، «کارهای خلاق» هم بیافرینند. لازمه‌ی کسب مهارت در هر کار، در

1 . Bertrand Russel, the Conquest of Happiness, New York Liveright Publishing Corporation.

ورزش، در نواختن پیانو، در مکالمه و یا فروش کالا تحت فشار گذاشتن تفکر آگاه نیست. با آرامش خیال بهتر می‌توان به نتیجه رسید. آسوده خاطر باشید و بگذارید که کارها به‌نحو بهتری انجام شوند. عمل خلاق خودبه‌خود و «طبیعی» است، عمدی و اختیاری نیست. ماهرترین نوازنده‌ی پیانو جهان هم نمی‌تواند در حال نواختن حتی یک تصنیف ساده از اندیشه‌ی آگاه خود استفاده کند و بگوید که کدام انگشت باید بر کدام مضراب ضربه وارد کند. در واقع این کار را قبلاً هنگام تمرین و یادگیری انجام داده، بارها تکرار کرده، تا ملکه‌ی ذهن و عادت او شده است. در واقع او از آن هنگام تبدیل به یک نوازنده‌ی ماهر شده که توانسته تلاش آگاهانه را کنار بگذارد و نواختن را به مکانیزم عادت ناخودآگاه، که بخشی از مکانیزم موفقیت است، واگذار نماید.

## مانع حرکت ماشین خلاق نشوید

تلاش آگاهانه مانع حرکت مکانیزم خلاق خودکار می‌شود. علت این‌که بعضی‌ها در موضع اجتماعی خود آدم‌های خجالتی و ناراحت هستند این است که بیش از اندازه دلواپس و نگران درست کار کردن هستند، به حرکتشان می‌اندیشند، روی هر عملشان فکر می‌کنند. می‌خواهند نتیجه‌ی تک‌تک جملاتشان را بدانند، این‌ها را آدم‌های «با مانع روانی» می‌نامیم و به واقع هم که چنین است. اما درست‌تر این است که بگوییم این «شخص» نیست که با مانع روبه‌روست، بلکه این شخص مکانیزم خلاق خود را منع کرده و اجازه‌ی حرکتش را گرفته است. اگر این اشخاص می‌توانستند خودشان را از قید نهی و ممنوعیت‌ها نجات دهند، نگرانی بی‌مورد را کنار بگذارند و آنقدر دلواپس و مواظب نتیجه‌ی رفتارشان نباشند می‌توانستند به‌طور خلاق و با اطمینان عمل کنند و «خودشان باشند.»

## پنج قاعده برای آزاد کردن ماشین خلاق

**۱. نگرانی را محدود به زمان قبل از شرط‌بندی کنید. وقتی شرط را بستید مزاحم حرکت چرخ‌ها نشوید.**

در ارتباط با عبارتی که برای‌تان انتخاب کرده‌ام بگذارید تجربه‌ی یکی از بیمارانم را نقل کنم که در واقع یکی از مقامات بلند پایه‌ی یک شرکت تجارتی بود. نصیحت ویلیام جیمز را برایش تکرار کردم. گفتم که هنگام برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری انجام یک کار احساس نگرانی و دلواپسی قابل توجیه است. اما «پس از آن‌که تصمیم را گرفتید و نوبت اجرای تصمیم رسید دیگر مطلقاً نگران نتیجه کار نباشید. دستگاه ذهن و عمل را در یک کلمه رها کنید، بگذارید آزادانه حرکت کند.»

چند هفته بعد با خوشحالی و چهره‌ای شاد به مطب آمد. مثل نوجوانی بود که برای نخستین بار عشق را تجربه کرده است. گفت در «لاس وگاس» به حرف شما رسیدم! نصیحت شما را گوش کردم، حق با شماست.»

پرسیدم: «منظورت چیست که حق با من است؟»

«نصیحت ویلیام جیمز را می‌گویم. وقتی از آن صحبت می‌کردید آنقدرها رویم اثر نگذاشت. داشتم رولت بازی می‌کردم که یاد گفته‌ی شما افتادم. دیدم خیلی‌ها موقع انتخاب شماره اصلاً ناراحت نیستند. ظاهراً برایشان اصلاً اهمیت نداشت که چه شماره‌ای را برای شرط‌بندی انتخاب می‌کنند. اما همین‌که چرخ بازی به دور می‌افتاد انگار خشکشان می‌زد، تازه نگرانی‌شان شروع می‌شد که آیا شماره‌ی آن‌ها برنده می‌شود یا نه. با خود فکر کردن راستی که احمقانه است. اگر قرار است که نگران بشوند و روی انتخاب شماره حساسیت نشان دهند موقعش قبل از انتخاب شماره است. قبل از انتخاب است که باید فکر کرد. می‌توانی همه‌ی احتمال‌ها را در نظر بگیری و شماره‌ای انتخاب کنی. می‌توانی تصمیم بگیری

که اصلاً بازی نکنی و خود را به خطر نیندازی. اما وقتی که شماره‌ای را انتخاب کردی و گردش چرخ شروع شد بهتر این است که دیگر نیرویت را صرف نکنی و با خاطری آسوده و راحت بنشینی و منتظر نتیجه بمانی.

«بعد به فکرم رسید که در کار تجارت و در زندگی خصوصی تا به حال دقیقاً همین کار را کرده‌ام. اغلب بدون آمادگی کافی، بدون در نظر گرفتن تمامی جوانب و انتخاب بهترین راه‌چاره‌ها تصمیم گرفته و کاری را شروع کرده‌ام، اما پس از به حرکت درآوردن چرخ‌ها تازه نگران شده‌ام که آیا کار درستی انجام داده‌ام یا نه. در آن لحظه با خود عهد کردم که از این به بعد همه‌ی نگرانی‌ها، تمام فکر و مشغولیت ذهنی‌ام را به قبل از تصمیم‌گیری محدود کنم. با خود عهد کردم که پس از گرفتن تصمیم و به حرکت درآوردن چرخ‌ها دیگر نگران نتیجه نباشم. باور کنید بسیار مؤثر افتاده است. نه تنها حالم بهتر است، نه تنها بهتر می‌خوابم و بهتر کار می‌کنم، بلکه روزگارم هم بهتر می‌گذرد.

در عین حال متوجه شدم که این موضوع در صدها مورد مختلف صادق است. مثلاً سابقاً از رفتن به دندانسازی و بسیاری از کارهای دیگر ناراحت بودم. بعد با خود گفتم خیلی احمقانه است. قبل از این‌که تصمیم به رفتن بگیری می‌دانی که ناخوشایند است. اگر این ناخوشایندی به حدی است که همه‌ی فکر و حواس آدم را می‌گیرد و ارزش ناراحتی را ندارد می‌توانی خیلی راحت تصمیم بگیری که نروی. اما اگر معلوم شد که رفتن به دندانسازی آنقدرها دشوار نیست و بعد تصمیم گرفتی که آن کار را بکنی دیگر تمام است، موضوع را باید فراموش کنی. قبل از حرکت چرخ‌ها تصمیم بگیرید. در گذشته هر وقت می‌خواستم در جلسه‌ی هیأت مدیره سخنرانی کنم شب قبل از سخنرانی ناراحت می‌شدم. بعد به خودم گفتم یا باید سخنرانی بکنم یا نکنم. اگر تصمیم بر این است که سخنرانی بکنم دیگر نباید به فکر سخنرانی نکردن بیفتم یا

این‌که در ذهنم از آن فرار بکنم. متوجه شده‌ام که بسیاری از ناراحتی‌های عصبی و نگرانی‌ها برای این است که آدم در ذهنش می‌خواهد از تصمیمی که گرفته فرار بکند. اگر تصمیم بر انجام کاری است دیگر لزومی ندارد که در ذهن دنبال راه فرار بگردیم. سابقاً از حضور در مجالس اجتماعی نفرت داشتم، تنها به‌خاطر همسرم یا به دلایل شغلی در این مجالس شرکت می‌کردم و با کسی نمی‌جوشیدم. بعد تصمیم گرفتم که اگر قرار شد در اجتماعی شرکت کنم ذهنم هم در آن اجتماع شرکت کند و ذهنیت مقاومت را کنار بگذارم. دیشب نه تنها در اجتماعی که سابقاً از آن بدم می‌آمد شرکت کردم بلکه با کمال تعجب دیدم که کلی هم از آن لذت می‌برم.»

**۲. نگران فردا نباشید، همه‌ی حواس خود را متوجه لحظه‌ی حال کنید.**

از مکانیزم خلاق شما برای فردا کاری ساخته نیست، تنها به درد امروز می‌خورد. برای فردا برنامه‌ریزی بلند مدت لازم است، اما سعی نکنید که در فردا یا در گذشته زندگی کنید. زندگی خلاق، حساسیت و واکنش نشان دادن خودبه‌خود نسبت به محیط است. مکانیزم خلاق شما تنها در صورتی می‌تواند نسبت به محیط موجود حساسیت مناسب و موفق نشان دهد که تمام حواس را متوجه محیط موجود بکنید و اطلاعاتی را درباره حوادث فعلی در اختیارش قرار دهید. هر چه می‌خواهید برای آینده برنامه‌ریزی کنید. برایش تدارک ببینید اما نگران واکنش فردا و حتی پنج دقیقه دیگر هم نباشید. اگر حواستان را متوجه اتفاقات حال بکنید مکانیزم خلاق شما با رعایت «حال» واکنش مناسب نشان خواهد داد. فردا هم همین کار را می‌کند، نمی‌تواند نسبت به حوادثی که ممکن است اتفاق بیفتد واکنش موفقیت‌آمیزی نشان دهد برای مکانیزم خلاق، مهم حوادث فعلی است.

## در محدوده‌ی امروز زندگی کنید

دکتر ویلیام اسلر معتقد بود که این عادت ساده، که نظیر هر عادت دیگر ایجاد شدنی است، تنها رمز خوشبختی و موفقیت او در زندگی بوده است. او به شاگردانش نصیحت می‌کرد که «در محدوده‌ی امروز زندگی کنید. از دایره‌ی ۲۴ ساعت آینده و ۲۴ ساعت گذشته خارج نشوید. هر چه می‌توانید در امروز زندگی کنید، اگر امروز را خوب زندگی کنید، فردای‌تان بهتر می‌شود» مطالعه‌ی مقاله‌ی کوتاه و عالی او تحت عنوان «راهی برای زندگی» را به همه‌ی کسانی که تاکنون موفق به خواندن آن نشده‌اند توصیه می‌کنم.[۱]

ویلیام جیمز در تعبیر این فلسفه، به عنوان یکی از اصول مهم روانشناسی و مذهبی که می‌تواند در خدمت درمان نگرانی قرار گیرد اظهار داشت: «در روایات آمده است که کاترین مقدسِ جنوا همه چیز را به صورت توالی و لحظه به لحظه، و آن‌طور که به او الهام می‌شد دریافت می‌کرد. برای روح مقدسش لحظه‌ی خدایی، لحظه‌ی حاضر بود... و وقتی لحظه‌ی حاضر در «خود» و با توجه به روابط خودش برآورده می‌شد، و وقتی که وظیفه‌ی محوله انجام می‌گرفت اجازه‌ی گذشتن می‌یافت و چون می‌گذشت انگار که هرگز وجود نداشته، جایش را به چهره‌ها و وظایف جدیدی می‌داد که از راه می‌رسید.»

انجمن مبارزه با الکلیسم هم از همین اصل پیروی می‌کند. به الکلی‌ها می‌گویند: «نمی‌خواهد مشروب را برای همیشه کنار بگذارید» کافیست بگویید: «امروز مشروب نخواهم نوشید.»

1 . William Osler, A Way of Life, Harper and Brothers, New York.

## بایستید، نگاه کنید و گوش بدهید

با تمرین، محیط دوروبرِ همین حالای خود را بهتر بشناسید. چه مناظر، کدام صدا و رایحه هم اکنون دوروبر شما هست که از آن آگاه نیستید؟

نگاه‌کردن و گوش‌دادن را آگاهانه تمرین کنید، اشیاء محیط زندگی‌تان را لمس کنید. راستی هرگز اتفاق افتاده روی پیاده‌رو راه بروید و سنگفرش‌های زیر پای‌تان را واقعاً احساس کنید؟ سرخپوستان آمریکایی و مهاجرین سال‌های پیش این کشور برای ادامه‌ی زندگی مجبور بودند که به مناظر و صداها و احساس محیط توجه کنند. انسان امروزی هم همین وضع را دارد. دلیلش فرق می‌کند: نه به‌خاطر خطرات طبیعی، بلکه به‌خاطر خطراتی که از ناحیه‌ی «اختلالات عصبی»، که حاصل اندیشه‌های درهم و فقدان زندگی خلاق و ناتوانی در نشان دادن واکنش مناسب است، متوجه اوست.

آگاهی یافتن از آن‌چه هم اکنون در حال انجام است و واکنش نشان دادن تنها به آن‌چه که اکنون در حال اتفاق افتادن است در آرامش بخشیدن به زندگی شما اثری به‌راستی جادویی دارد. این‌بار که هیجان‌زده شدید و احساس ناراحتی اعصاب کردید فوراً از خود بپرسید «اینجا» و «هم اکنون» دارم به چه چیزی حساسیت نشان می‌دهم؟ چه کاری از من ساخته است؟ بسیاری از ناراحتی‌های عصبی از آن‌رو است که انسان ندانسته می‌خواهد کاری بکند که حالا و اینجا امکان‌پذیر نیست. به‌خاطر عملِ ناشدنی خود را تحت فشار می‌گذارید. همیشه به یاد داشته باشید که وظیفه مکانیزم خلاق شما این است که نسبت به محیط حاضر، اینجا و در حالا، واکنش مناسبی نشان دهد. در بسیاری از مواقع اگر نایستیم و فکر نکنیم خودبه‌خود نسبت به محیط گذشته واکنش نشان می‌دهیم. به‌جای آن‌که روی لحظه و موقعیت فعلی واکنش نشان دهیم، نسبت به

حادثه مشابهی که در گذشته اتفاق افتاده حساسیت نشان می‌دهیم و خلاصه آن‌که، نه به یک حقیقت، بلکه به یک افسانه واکنش نشان می‌دهیم. با شناخت کامل موضوع و درک اهمیت آن اغلب ناراحتی‌ها به سرعت برطرف می‌شود.

## به جنگ توهمات گذشته نروید

یکی از بیماران من در جلسات اداری، تئاتر، کلیسا و یا در هر اجتماع رسمی ناراحت و مضطرب می‌شد. مخرج مشترک تمامی موارد ناراحتی او «دسته‌های اشخاص» بود. بدون آن‌که متوجه باشد در واقع نسبت به محیطی از گذشته‌ی خود واکنش نشان می‌داد که در آن «دسته‌های اشخاص» عامل پراهمیتی بودند. به یاد داشت آن روزها که به مدرسه می‌رفت یکبار شلوارش را خیس کرده بود و معلمِ بی‌توجه او را سر کلاس و در حضور سایر دانش‌آموزان تحقیر کرده بود. آن روز به شدت خجالت کشیده و احساس حقارت کرده بود. در نتیجه حالا هم با مشاهده‌ی عده‌ای که دور هم جمع می‌شوند به یاد گذشته واکنش نشان می‌داد. وقتی متوجه موضوع شد، وقتی فهمید خود را در موقعیت یک کودک ده ساله مدرسه قرار می‌دهد و خیال می‌کند که فلان سرگروه معلم ستمگر مدرسه‌اش است اضطرابش از بین رفت.

از جمله نمونه‌های دیگر، می‌توان به زن‌هایی اشاره کرد که به‌خاطر تجربه‌ی ناخوشایندی که از گذشته نسبت به مردی داشته‌اند، در رابطه با هر مرد دیگری واکنش ناخوشایند نشان می‌دهند، یا مردی در اثر تجربه گذشته، با هر مسئولیتی که روبه‌رو می‌شود، احساس ناراحتی می‌کند.

**۳. سعی کنید که در آنِ واحد تنها به یک چیز بیندیشید.**

یکی دیگر از علل آشفتگی ذهنی که ناراحتی‌های عصبی، عجله و اضطراب به همراه دارد، این است که عادت کرده‌ایم، و چه عادت بدی، که چند کار مختلف را در آنِ واحد انجام دهیم. مثلاً دانش‌آموز در حین خواندن درس، تلویزیون هم تماشا می‌کند، مدیر شرکت به‌جای این‌که همه حواسش متوجه نوشتن نامه‌ی در دست تهیه باشد در ذهن خود تمام کارهایی را که باید در مدت روز و یا حتی هفته انجام دهد مرور می‌کند و ناخواسته برای هر کدام جواب و راه حل هم پیدا می‌کند. این عادتِ به‌خصوص، طبیعت غافلگیر کننده‌ای دارد، زیرا به‌ندرت خود را نشان می‌دهد، وقتی به فکر انبوه کارهایی که باید بکنیم می‌افتیم نگران، مضطرب و عصبی می‌شویم. این احساس نگرانی ناشی از کار نیست، ناشی از برداشت ذهنی ماست که فکر می‌کنیم «باید همه‌ی این کارها را انجام دهیم»، عصبی می‌شویم، زیرا سعی می‌کنیم که کار غیرممکنی را انجام دهیم و چون به‌جایی نمی‌رسیم، ناراحت می‌شویم. حقیقت آن است که در هر لحظه تنها می‌توانیم به یک کار برسیم. اگر مطلب را آن‌طور که هست درک کنیم، در هر لحظه تمام آگاهی و حساسیت‌مان را متوجه انجام یک وظیفه می‌کنیم و وظایف مراحل بعد، به آینده موکول می‌شوند. وقتی با این طرز تلقی کار کنیم به آرامش خیال می‌رسیم، از شرّ احساس بی‌قراری و اضطراب نجات پیدا می‌کنیم.

## از ساعت شنی درس بیاموزید

در سال ۱۹۴۴ دکتر جیمز گوردن گیلِکی[1] یک سخنرانی مذهبی تحت عنوان «رسیدن به تعادل احساسی»[2] ایراد کرد. این سخنرانی که بعداً در مجله‌ی ریدرز دایجست به چاپ رسید یک شبه ره صد ساله را پیمود و اعتبار فوق‌العاده‌ای یافت. او در طی سال‌ها سخنرانی و موعظه به این نتیجه رسیده بود که یکی از علل اصلی ناراحتی‌های عصبی، تشویش و نگرانی و انواع مشکلات شخصی به‌خاطر این است که خیال می‌کنیم باید چندین کار را در آنِ واحد انجام دهیم. او در حالی که به ساعت روی میزش نگاه می‌کرد به نکته‌ای دست یافت. درست همان‌طور که ماسه‌ها یکی‌یکی از مجرای عبور ماسه می‌گذرد ما هم در هر لحظه تنها می‌توانیم به یک کار برسیم. مسئله بر سر خودِ کار نیست، مسئله این است که ما درباره‌ی این کار چه فکر می‌کنیم.

دکتر گیلِکی می‌گفت، تشویش و بی‌قراری اغلب ماها به این خاطر است که تصویر ذهنی کاذبی از وظایف و مسئولیت‌ها در وجودمان شکل می‌گیرد. در این شرایط زیر فشار قرار می‌گیریم، خیال می‌کنیم که در آنِ‌واحد باید چند کار را با هم انجام دهیم و مسایل مختلفی را حل کنیم. در نتیجه اعصابمان ناراحت می‌شود. دکتر گیلکی معتقد بود که هر اندازه هم که ذاتاً تند و تیز باشیم این تصویر ذهنی به کلی اشتباه است. حتی در روزهایی که سرِ ما بیش از هر وقت دیگری شلوغ باشد، حتی در ساعات‌هایی که بیش از هر موقع دیگری کار داریم، بدون توجه به این‌که چند مسئله برای حل کردن داریم، باید به هر کدام یکی‌یکی و در قالب پرونده‌های کاملاً جداگانه رسیدگی کنیم و این تنها راه انجام کار است.

1 . Dr.James Gordon Gilkey
2 . Gaining Emotional Poise

دکتر گیلکی می‌گفت اگر خواهان تصویر ذهنی حقیقی هستید یک ساعت شنی را در نظر مجسم کنید که دانه‌های شن یکی‌یکی از مجرای عبور شن به پایین می‌افتد. به کمک این تصویر ذهنی به تعادل احساسی می‌رسید. حال آن‌که تصویر ذهنیِ کاذب با خود احساس بی‌قراری را به ارمغان می‌آورد.

من هم برای درمان بیمارانم از سیاست مشابهی استفاده می‌کنم. به آن‌ها می‌گویم: «مکانیزم موفقیت می‌تواند شما را در انجام هر کار یا وظیفه‌ای یاری دهد، می‌توانید به کمک آن تمام مسایل خود را حل کنید. وقتی وظایف یا مسایلی را به مکانیزم موفقیت خود واگذار می‌کنید، کار دانشمندی را می‌کنید که مسایلی را در اختیار مغز الکترونیک قرار می‌دهد. مکانیزم موفقیت شما در هر لحظه تنها می‌تواند به یک وظیفه رسیدگی کند. همان‌طور که مغز الکترونیکی نمی‌تواند سه مسئله‌ی مختلف را در آنِ‌واحد حل کند مکانیزم موفقیت شما هم از انجام آن عاجز است. خود را از شر فشار آسوده کنید، در هر لحظه به بیش از یک مسئله نیندیشید.

### ۴. خواب را فراموش نکنید

اگر تمام مدت روز با مسئله‌ای کشتی گرفته‌اید و نتیجه‌ای حاصل نشده، سعی کنید موضوع را از ذهن‌تان دور کنید. کمی بخوابید و بعد تصمیم بگیرید. فراموش نکنید که مکانیزم خلاق زمانی بهتر کار می‌کند که «من» آگاه در کارش دخالت بیش از حد نداشته باشد. در حالت خواب، به شرطی که چرخ‌ها را به گردش انداخته باشید، مکانیزم خلاق فرصت ایده‌آلی دارد که بدون دخالت ذهنیِ خودآگاه کارش را انجام دهد.

داستان پینه‌دوز و کوتوله‌ها را به یاد بیاورید. پینه‌دوز متوجه شده بود که اگر چرم را مناسب کفش بُرش دهد کوتوله‌ها در حال خواب او کفش را برایش می‌دوزند.

بسیاری از افراد خلاق از شیوه‌ی مشابهی استفاده کرده‌اند. خانم توماس‌ای ادیسون می‌گفت که شوهرش هر شب قبل از خواب کارهای فردا را در ذهنش مرور می‌کرد. گاهی فهرستی از کارهای فردا و مسایلی را که امید به حلشان داشت تهیه می‌دید.

می‌گویند سِر والتر اِسکات[1] هر وقت عقلش در زمینه‌ای قد نمی‌داد به خود می‌گفت: «اهمیتی ندارد، فردا صبح ساعت هفت ترتیبش را می‌دهم.»

وی. بچتروف[2] در این زمینه می‌گوید: «بارها اتفاق افتاد که شب‌ها درباره سرودن شعری فکر می‌کردم، صبح روز بعد که قلم را برمی‌داشتم کلمات بدون اراده‌ی من جاری می‌شدند.»

چرت زدن مشهور ادیسون تنها برای رفع خستگی نبود. ژوزف روسن‌من در کتاب روانشناسی اختراع می‌گوید: «وقتی ادیسون از موضوعی کلافه می‌شد در کارگاهش دراز می‌کشید و برای رفع مشکل از ذهنِ در خوابش کمک می‌گرفت.»

جی‌بی‌پریستلی[3]، سه قطعه از آثارش را با تمام جزئیاتش در خواب دید.

به گفته اسقف کانتربِری تمام اندیشه‌ها در پشت صحنه شکل می‌گیرند، کمتر از زمان اتفاقشان خبر داریم... مسلماً بسیاری از آن‌ها در حال خواب به وقوع می‌پیوندند. هنری وارد بیچر[4] زمانی هیجده ماه را همه روزه به سخنرانی گذراند. آیا می‌دانید او از چه روشی استفاده می‌کرد؟ وی چند اندیشه را مدنظر قرار می‌داد و هر شب قبل از آن‌که خوابش ببرد یکی از آن‌ها را برمی‌گزید و روی آن کاملاً فکر می‌کرد و

1 . Sir Walter Scott
2 . V. Bechterev
3 . J.B.Priestley
4 . Henry Ward Beecher

چون صبح می‌شد برای اجرای یک سخنرانی مذهبی آمادگی کامل داشت.

کشف معمای ملکول بَنزِن در خواب توسط کِکوله[1]، کشف اتولوی[2] که برایش جایزه نوبل را به ارمغان آورد و اندیشه‌های رابرت لویس استیونسون[3] که به خلق «براونیز» منجر شد و خودش می‌گفت که تمامی علم و اطلاع مربوطه را در خواب به‌دست آورده، همگی موارد شناخته شده‌ای هستند. اما آن‌چه کمتر از آن می‌دانیم این است که بسیاری از شخصیت‌های جهان اقتصاد هم از همین روش استفاده می‌کنند. برای مثال هنری کوبز فعالیت اقتصادیش را در اوایل دهه‌ی ۱۹۳۰ با یک اسکناس ده دلاری شروع کرد و حالا در میامی شمالی در فلوراید به تجارت چندین میلیون دلاری میوه مشغول است، او دفتر و قلمی کنار رختخوابش می‌گذارد تا به محض بیدار شدن اندیشه‌های خلاق را یادداشت کند.

وقتی ویک پوکر از مجارستان به آمریکا آمد، نه پولی در بساط داشت و نه زبان انگلیسی می‌دانست. با جوشکاری شروع کرد و برای آموختن زبان انگلیسی به کلاس شبانه می‌رفت و پول‌هایش را پس‌انداز می‌کرد. دوران کسادی پس‌انداز او را برباد داد. اما در سال ۱۹۳۲ به هر زحمت که بود یک مغازه‌ی کوچک جوشکاری باز کرد و اسمش را «ساخته‌های فولادی» گذاشت. امروز آن دکان کوچک و بی‌مقدار به یک مؤسسه‌ی اقتصادی چند میلیون دلاری پرمنفعت تبدیل شده است. او می‌گوید به این نتیجه رسیده‌ام که همه چیز دست خود ما است. گاه در خواب برای مسایل راه حلی پیدا می‌کنم و چون بیدار می‌شوم می‌بینم جواب را یافته‌ام. بارها اتفاق افتاده که ساعت ۲ صبح از خواب بیدار شده و

1 . Kekule
2 . Otto Loewi
3 . Robert Louis Stevenson

یکراست به کارگاه رفته‌ام تا فکری را آزمایش کنم.

**۵. با آرامش کار کنید**

تمرین عملی: در فصل چهارم دیدیم که چگونه می‌توان در حالت استراحت به آرامش جسمی و ذهنی دست یافت. تمرین آرامش را مرتب تکرار کنید تا در انجام آن مهارت لازم را به‌دست آورید. می‌توانید فعالیت روزانه را هم با احساس و رفتار آرام انجام دهید. کافیست احساس دلچسب آرامشی را که تجربه کرده‌اید در خاطر نگهدارید. در حین کار گهگاه به خود استراحت کوتاهی بدهید و جزئیات دلچسب برنامه‌ی آرامش را به‌یاد آورید. به‌یاد بیاورید که بازوها، ساق پا، پشت، گردن و صورت‌تان چه احساسی داشتند. گاه ایجاد این تصویر ذهنی که روی تختی دراز کشیده یا روی یک صندلی راحتی لمیده‌اید به ایجاد احساس آرامش در شما کمک می‌کند. تکرار مکرر و تلقینِ عبارت «چه حال خوب و راحتی دارم» هم کمک مؤثری است. این را روزی چند بار تمرین کنید. نمی‌دانید که چقدر خستگی را از تن‌تان بیرون می‌کند و چقدر بهتر می‌توانید با معضلات زندگی روبه‌رو شوید. به کمک آرامش و خیال راحت از شر اضطراب، گرفتگی و ناراحتی‌های عصبی که مُخِل فعالیت کارای مکانیزم خلاق هستند، نجات پیدا می‌کنید. به‌تدریج آرامش خیال برای‌تان عادت می‌شود و دیگر نیازی به تمرین آگاهانه نخواهید داشت.

## نکات مهم این فصل را یادداشت کنید

۱.

۲.

۳.

۴.

## ـ فصل هفتم ـ

# می‌توانید به خوشبختی عادت کنید

در این فصل می‌خواهم با شما از خوشبختی صحبت کنم. کاری به فلسفه‌ی خوشبختی ندارم، می‌خواهم جنبه‌های پزشکی آن را برای‌تان شرح دهم. دکتر جان اِی شیندلر[1] خوشبختی را این‌طور تعریف می‌کند: «کیفیتی از ذهن که اندیشه از زمان لذت می‌برد.» چه از نظر پزشکی و چه اخلاقی، فکر نمی‌کنم تعریفی از این ساده‌تر بتوان ارائه کرد و این موضوعی است که در این فصل می‌خواهم درباره آن صحبت کنم.

### خوشبختی داروی شفابخش

خوشبختی کیفیت فطری اندیشه‌ی انسان و دستگاه جسمانی است. وقتی خوشحال هستیم بهتر فکر می‌کنیم، نتیجه کارمان بهتر می‌شود، حالمان بهتر شده و احساس سلامتی بیشتر می‌کنیم. اندام‌های حسی ما هم بهتر کار می‌کنند. کی کِک‌چِیف[2] روانشناس روسی مردم را در حالت

---

1 . Dr. John A.Schindler

2 . K.Kekcheyev

اندیشیدن به افکار خوشایند و ناخوشایند مورد آزمایش قرار داد و متوجه شد که وقتی اشخاص در اندیشه‌ی افکار خوشایند هستند قدرت بینایی، شنوایی، بویایی و چشایی‌شان بهتر می‌شود، حس لامسه‌ی بهتری پیدا می‌کنند. دکتر ویلیام باتز[1] ثابت کرد که قدرت بینایی به محض آن‌که انسان در بحر افکار خوشایند فرو می‌رود و یا مناظر زیبایی را در ذهن مجسم می‌کند افزایش می‌یابد. مارگارت کوربت[2] به این نتیجه رسیده که انسان در بحر اندیشه‌های خوشایند حافظه‌ی بسیار بهتری پیدا می‌کند و ذهن در حالت آرامی قرار می‌گیرد. پزشکیِ روان‌تنی ثابت کرده است که وقتی خوشحال هستیم معده، کبد، قلب و تمامی اندام‌های داخلی بدن ما وظایف‌شان را بهتر انجام می‌دهند. هزاران سال قبل پادشاه مدبّر سولومون در ضرب‌المثل‌هایش آورده که «دل شاد مثل دارویی شفابخش است، اما روحیه‌ی شکسته، استخوان را می‌خشکاند.» یهودیت و مسیحیت خوشی، شادمانی، امتنان و تشکر و شادابی را راهی به سوی تقوی و زندگی خوب توصیف کرده‌اند.

روانشناسان هاروارد درباره‌ی همبستگی میان خوشبختی و جنایت تحقیق کردند و نتیجه گرفتند که ضرب‌المثل قدیمی آلمانی که می‌گوید: «آدم‌های خوشبخت هرگز شرارت نمی‌کنند» از لحاظ علمی هم اعتبار دارد. این روانشناسان متوجه شدند که بخش اعظم جنایتکارها متعلق به خانواده‌های غیرخوشبخت هستند و اغلب روابط ناپسند انسانی را تجربه کرده‌اند. در جریان ده سال تحقیقی که در دانشگاه ییل در زمینه‌ی ناکامی صورت گرفت، معلوم شد که بخش اعظم آن‌چه که آن را مغایر اخلاقیات و ناسازگاری با دیگران می‌دانیم، ناشی از ناکامی و خوشبخت نبودن است. به گفته‌ی دکتر شیندلر بدبختی تنها مسبب بیماری‌های

---

1 . Dr. William Bates
2 . Margaret Corbett

روانی است و تنها درمانش خوشبختی است. خود کلمه‌ی «بیماری»[1] به معنی حالتی از ناراحتی و بدبختی است. براساس تحقیقی که اخیراً انجام گرفته معلوم شده که تجار خوشبین و شاداب، که همیشه رویه‌ی خوب قضایا را نگاه می‌کنند، تا حدود زیادی بیش از تجار بدبین موفق می‌شوند.

چنین به نظر می‌رسد که در زمینه‌ی اندیشه‌ی خوشبختی جای اسب و گاری را اشتباه بسته‌ایم. می‌گوییم «خوب باش تا خوشبخت شوی.» به خودمان می‌گوییم «اگر بتوانیم موفق و سالم باشیم، خوشبخت خواهیم بود» می‌گوییم: «با مردم دوستی کن و دوستشان بدار تا خوشبخت شوی.» احتمالاً درست‌تر این بود که می‌گفتیم: «خوشبخت باش تا بتوانی آدم خوبی بشوی، سالم‌تر باشی، احساس بهتری پیدا کنی و با دیگران مهربان‌تر باشی.»

## تعبیر نادرست از خوشبختی

خوشبختی اکتسابی نیست، استحقاقی نیست. خوشبختی مسئله‌ی اخلاقی نیست. به همان اندازه که گردش خون در بدن انسان با اخلاقیات رابطه دارد، خوشبختی هم دارد. اما هر دو برای سلامت و رفاه انسان ضروری هستند. خوشبختی کیفیتی از ذهن است که اندیشه از زمان لذت می‌برد. اگر به انتظار بنشینید تا «استحقاق» اندیشیدن به تفکرات خوشایند را پیدا کنید، احتمالش هست که درباره‌ی بی‌ارزشی‌های خود به فکر تفکرات ناخوشایند برسید. اسپینوزا می‌گوید: «خوشبختی پاداش تقوی نیست، بلکه خودِ تقوی است.»

---

1 . Disease: Dis-ease

## دنبال خوشبختی رفتن خودخواهی نیست

خیلی‌ها به گمان این‌که تلاش برای خوشبخت شدن، «خودخواهی» یا عملی «اشتباه» است، به‌دنبال خوشبختی نمی‌روند. خودخواه نبودن به خوشبختی کمک می‌کند، زیرا نه تنها ذهن ما را از خویش و خویش‌نگری و تقصیر و گناه و زحمت (افکار ناخوشایند) و یا تکبر دور می‌کند، بلکه به ما امکان می‌دهد که به‌صورت خلاق ظاهر شده و به کمک دیگران بشتابیم. یکی از خوشایندترین اندیشه‌ها برای هر انسان این است که احساس کند به او احتیاج دارند. ببیند که به قدر کافی شخص مهمی است که می‌تواند به خوشبختی هم‌نوعانش بیفزاید. اما اگر تنها به زمینه‌ی اخلاقی موضوع خوشبختی توجه کنیم و آن را به حساب پاداش خودخواه نبودن بگذاریم، در این‌صورت چه بسا که تلاش برای خوشبخت شدن را گناه تلقی کنیم. خوشبختی ناشی و ملازم خودخواه نبودن و عمل خودخواهانه نکردن است، جایزه‌ی آن نیست. اگر به‌خاطر خودخواه نبودن پاداش بگیریم، منطقاً به این نتیجه می‌رسیم که هر چه مفلوک‌تر و زبون‌تر ظاهر شویم، خوشبخت‌تر خواهیم بود. به این نتیجه‌گیری پوچ می‌رسیم که راه خوشبخت بودن این است که بدبخت باشیم.

اگر بحث اخلاق مطرح باشد، در جانب خوشبختی است و نه بدبختی. ویلیام جیمز می‌گوید: «طرز تلقی بدبختی، نه تنها دردناک، بلکه زشت و ناپسند است. آیا چیزی بدتر از ترشرویی، غرغر و ناله و دلتنگی، حال به هر دلیل که باشد، سراغ دارید؟ آیا چیزی بیش از این‌ها دیگران را ناراحت می‌کند؟ مشکلی بزرگتر از این‌ها می‌شناسید؟ با این روحیه ناراحتی جاودانه می‌شود و موقعیت را از آن‌چه هست خراب‌تر می‌کند.»

## خوشبختی موضوع آینده نیست، موضوع حال است

پاسکال می‌گوید: «ما هرگز زندگی نمی‌کنیم، بلکه به امید زندگی نشسته‌ایم، برای رسیدن به خوشبختی چشم به راه آینده‌ایم و در نتیجه هرگز خوشبخت نمی‌شویم.»

به این نتیجه رسیده‌ام که یکی از علل رایج احساسِ خوشبخت نبودن بیماران من این است که روی آینده سرمایه‌گذاری می‌کنند. زندگی نمی‌کنند، از زندگی امروز خود لذت نمی‌برند، پیوسته منتظرند که در آینده اتفاقی بیفتد. وقتی ازدواج کنند خوشبخت خواهند شد، وقتی شغل بهتری به‌دست آوردند به خوشبختی خواهند رسید، وقتی پول خرید خانه را پرداختند، وقتی بچه‌هایشان را راهی دانشگاه کردند، و وقتی کاری را به اتمام رساندند و پیروز شدند، آن‌وقت است که به خوشبختی خواهند رسید. این افراد بدون استثناء مأیوس می‌شوند. خوشبختی یک عادت ذهنی است، یک برداشت ذهنی است، اگر آن را یاد نگیریم و همین حالا روی آن تمرین نکنیم، هرگز تجربه‌اش نخواهیم کرد. حس خوشبختی داشتن نمی‌تواند به تنهایی به حل مسئله‌ای موکول شود. با حل هر مسئله، مسئله دیگری بروز می‌کند، زندگی مجموعه‌ای از مسئله‌هاست. اگر قرار است که خوشبخت شوید، باید خوشبخت باشید.

خلیفه عبدالرحمن می‌گوید: «پنجاه سال است که در سایه‌ی صلح و پیروزی حکومت می‌کنم، مردم کشور دوستم دارند و دشمنان از هیبتم می‌لرزند و دوستان و یاران احترامم می‌گذارند. ثروت و افتخار، قدرت و لذت در انتظار اشاره‌ام لحظه شماری می‌کنند، چیزی در این جهان دور از چنگم نیست، با تمام این وجود، وقتی خوب حساب کردم دیدم که در تمام مدت عمرم بیش از ۱۴ روز خوشبختی خالص و ناب نصیبم نشده است.»

## خوشبختی عادتی ذهنی است، می‌توان آن را کاشت و پرورش داد

آبراهام لینکلن می‌گفت: «بیشتر مردم به اندازه‌ی استعداد ذهنی‌شان خوشبخت می‌شوند.»

دکتر ماتیوان چاپل[1] معتقد است که «خوشبختی یک کیفیت کاملاً درونی است. حاصل اندیشه‌ها، عقاید و برداشت‌هایی است که با فعالیت‌های خودِ انسان و بدون توجه به محیط ایجاد می‌شود و پرورش می‌یابد.»

هیچ‌کس، مگر معصوم، نمی‌تواند در صددرصد اوقات زندگی خوشبخت باشد و همان‌طور که جرج برناردشاو خاطرنشان کرده احتمال نگون‌بختی هست، اما می‌توانیم به کمک اندیشه و با گرفتن یک تصمیم ساده به خوشبختی برسیم و در بخش اعظم زندگی باوجود همه‌ی حوادث جزئی و وقایعی که حالا میان ما و خوشبختی فاصله انداخته شاد و شادکام زندگی کنیم. اغلب ما عادت کرده‌ایم که از حوادث و اتفاقات و ناکامی‌های جزئی و بی‌اهمیت و نظایر آن احساس رنجش کنیم، خاطرمان را بیازاریم و غرولندمان بلند شود. مدت‌ها روی این طرز واکنش سرمایه‌گذاری کرده‌ایم، حالا عادت ما شده است. بخش اعظم این واکنش‌های عادت شده از آن‌جا سرچشمه گرفته که حادثه‌ای را اهانت به خویش تلقی کرده‌ایم. راننده‌ای بدون دلیل پشت‌سر ما بوق می‌زند، کسی بدون توجه به این‌که مشغول صحبت هستیم به وسط می‌پرد و صحبت ما را قطع می‌کند، دوستی برخلاف انتظار با ما سخن می‌گوید. چه بسا حوادث غیرشخصی را اهانت به خویش تلقی می‌کنیم و نسبت به آن واکنش نشان می‌دهیم. اتوبوس چون دیر کرده در ایستگاهی که در آن منتظر ایستاده‌ایم توقف نمی‌کند، قرار بازی گلف گذاشته‌ایم و باران

---

1 . Dr. Mattheue N. Chappell

می‌گیرد، برای سوار شدن به هواپیما عازم فرودگاه هستیم و ترافیک بند می‌آید باز هم ناراحت می‌شویم، خشم می‌گیریم و عکس‌العمل نشان می‌دهیم و به عبارت دیگر به ناخوشبختی می‌رسیم.

## دستخوش حوادث نشوید

به اعتقاد من بهترین داروی شفابخش این ناراحتی این است که از سلاح بدبختی یعنی مناعت، برای مقابله با خود آن استفاده کنیم. از بیماری پرسیدم: «آیا تاکنون به تماشای ضبط یک برنامه شو تلویزیونی نشسته‌ای؟ یادت هست که تهیه کننده چگونه تماشاگران را هدایت می‌کرد؟ تابلوی «کف بزنید» را بلند می‌کند و همه کف می‌زنند، بعد «تابلوی خنده» را بلند می‌کند و همه می‌خندند. تماشاچی‌ها گوسفندوار عمل می‌کنند، برده‌وار هر واکنشی را که مسئول تهیه‌ی برنامه می‌خواهد نشان می‌دهند. شما هم در واقع همین کار را می‌کنید. اجازه می‌دهید حوادث و سایر مردم شما را به ساز خود برقصانند، به میل آن‌ها واکنش نشان می‌دهید. چون برده‌ای مطیع هستید و به فرمان هر حادثه‌ای واکنش نشان می‌دهید. «عصبانی شو»، «ناراحت شو» یا حالا وقت آن رسیده که احساس بدبختی بکنی.»

وقتی عادت خوشبختی را فرا گرفتید، دیگر برده نیستید، ارباب می‌شوید و یا همان‌طور که روبرت لویس استیونسون گفت: «عادت خوشبخت بودن به ما امکان می‌دهد که از سلطه‌ی شرایط بیرون بیاییم، آزاد، یا تا حدود زیادی آزاد شویم.»

## عقیده‌ی شما می‌تواند حوادث ناخوشایند را بیشتر کند

حتی در رابطه با شرایط اندوهبار و جَوّ نامناسب هم می‌توانیم، حتی اگر احساس خوشبختی کامل نکنیم اما کمی خوشبخت‌تر باشیم. کافیست احساسات رنجش و عقاید مخالف خود را به معرکه اضافه نکنیم. همسر یک مرد الکلی از من پرسید: «چگونه می‌توانم خوشبخت باشم؟» جواب دادم: «نمی‌دانم، اما دست‌کم می‌توانی بر ناراحتی‌های خود اضافه نکنی. دست‌کم رنجش و خودخوری را به بدبیاری اضافه مکن، این‌طوری خوشبخت‌تر می‌شوی.»

تاجری پرسید: «چگونه می‌توانم خوشبخت باشم در حالی که همین دیروز در بازار اوراق بهادار ۲۰۰/۰۰۰ دلار ضرر کردم؟ زندگیم تباه شده است.»

یکی از توصیه‌های اپیکتتوس را برایش نقل کردم. این حکیم می‌گفت: «ناراحتی انسان‌ها نه در اثر بروز حوادث، بلکه به خاطر نظری است که درباره‌ی این حوادث دارند.»

وقتی گفتم که می‌خواهم پزشک بشوم گفتند امکان ندارد، زیرا خانواده‌ام پولی در بساط ندارند. در حقیقت مادرم پولی در بساط نداشت، اما این‌که هرگز نمی‌توانم پزشک شوم نظر آن‌ها بود. بعداً به من گفتند که نمی‌توانم در آلمان ادامه تحصیل بدهم. می‌گفتند که چگونه یک جراح پلاستیک می‌تواند دست از کارش بکشد و در نیویورک به تجارت مشغول شود. اما من همه‌ی این کارها را کردم. آن‌چه در این جریان به من کمک کرد این بود که پیش خودم حساب می‌کردم که در واقع این نظر آن‌هاست که «غیرممکن است» و لزوماً حقیقت ندارد. نه تنها به هدف‌هایم رسیدم بلکه در تمام این مدت حتی وقتی از روی ناچاری پالتویم را فروختم تا کتاب‌های پزشکی مورد نیاز را بخرم، حتی وقتی از صرف ناهار می‌گذشتم تا با پول آن نعشی برای تشریح تهیه کنم.

خوشبختی را حس می‌کردم. عاشق دختر زیبایی بودم و او با شخص دیگری ازدواج کرد. این‌ها همه حقیقت بودند. اما همیشه به خود می‌گفتم که فقط نظر من است که این حادثه یک فاجعه است، تصور من است که این زندگی ارزش ندارد. نه تنها بر آن غلبه کردم، بلکه بعدها برایم ثابت شد که در واقع یکی از خوش‌بیارترین حوادثی بوده که می‌توانسته برایم اتفاق بیفتد.

## طرز تلقی خوشبختی

قبلاً گفتم که چون انسان موجودی هدف‌جوست، هرگاه در راستای هدف مثبتی قرار گیرد، طبیعتاً و به‌طور عادی در جهت تحقق به آن هدف تلاش می‌کند. خوشبختی نشانه‌ای از عملکرد طبیعی و عادی است و وقتی انسان به‌عنوان یک هدف‌جو عمل می‌کند، بدون توجه به شرایط، احساس خوشبختی می‌کند. دوست جوان من به‌خاطر از دست دادن ۲۰۰/۰۰۰ دلار ناراحت بود. آزمایشگاه یک میلیون دلاری توماس ادیسون، که بیمه هم نبود، در آتش سوخت. کسی از او پرسید: «حالا می‌خواهی چه کار بکنی؟» ادیسون جواب داد: «از فردا صبح شروع به ساختن مجدد آن می‌کنم.» روحیه‌ی تهاجمی‌اش را حفظ کرده بود. با وجود این بدبیاری او هنوز به‌دنبال هدف بود و چون این روحیه‌ی هدف‌جویی را حفظ کرده بود مطمئناً به‌خاطر این حادثه احساس نگون‌بختی نمی‌کرد.

اچ‌ال هولینگ‌وُرس [1] روانشناس در جایی گفته است که لازمه‌ی خوشبختی، «وجود مسئله» به اضافه‌ی یک طرز تلقی ذهنی، برای حل آن مسئله است.

ویلیام جیمز معتقد بود: «بخش اعظم آن چیزی را که بدبیاری و

1 . H.L.Hollingworth

مصیبت می‌نامیم، صرفاً ناشی از طرز تلقی است که از این پدیده داریم. اغلب می‌توانیم با تغییر طرز تلقی کسی که با ناراحتی روبه‌روست، مسیر جریان را تغییر دهیم. کافیست که جای ترس را با تهاجم عوض کنیم، می‌توانیم با قیافه‌ای بشاش به مقابله با مشکل برخیزیم و زحمت را تحمل کنیم. باید بدانیم که با وجود بسیاری از مشکلات، که آرامش آدمی را به خطر می‌اندازد، می‌توان به عزت و افتخار رسید. حتی اگر بدبیاری شدید باشد، بد بودنش را قبول نکنید، نادیده‌اش بگیرید، به چیزهای دیگری بیندیشید و تا جایی که به شما مربوط می‌شود، با آن‌که ممکن است حقایق همچنان موجود باشند، خصلت شیطانی و بدشان دیگر برایتان مفهومی نخواهد داشت. چون اندیشه‌ی شماست که از حوادث، خوب و بد می‌سازد، در نتیجه باید تمام فکر و ذکرتان متوجه این اندیشه باشد.»[1]

وقتی به زندگی گذشته‌ی خود نگاه می‌کنم، می‌بینم که در میان بهترین سال‌های عمر من، زمان دانشجویی‌ام بوده که در دانشکده‌ی پزشکی درس می‌خواندم و با شدیدترین گرفتاری‌های مالی دست به گریبان بودم. اغلب گرسنه بودم، از سرما می‌لرزیدم. دست‌کم روزی دوازده ساعت کار می‌کردم. اغلب نمی‌فهمیدم اجاره‌ی ماهانه‌ی اتاقم را چگونه پرداخته‌ام، اما در آن زمان هدفی داشتم. در شوق رسیدن به این هدف می‌سوختم. عزمی راسخ داشتم که مرا در جهت تحقق هدف پیش می‌برد.

با رعایت همه‌ی این‌ها، به دوست جوان بازرگانم گفتم که علت اصلی احساس نگون‌بختی او از دست دادن ۲۰۰/۰۰۰ دلار نیست. علت ناراحتی او این است که هدفش را گم کرده، روحیه‌اش را از دست داده و به‌جای آن‌که با روحیه‌ی تهاجمی واکنش نشان دهد، حالت انفعالی گرفته است.

1 . William James, The Varieties of Religious Experience, New York, Longman, Green and Co.

بعدها به من گفت: «حتماً عقلم را از دست داده بودم. چطور نمی‌دانستم که علت ناراحتی‌ام از دست دادن پول نبوده، اما از راهنمایی‌ای که کردید بسیار خوشحال هستم.» از آن پس دیگر در اندوه از دست دادن پول ماتم نگرفت، برای خود هدف جدیدی در نظر گرفت و دست به کار شد. در مدت پنج سال، نه تنها به پولی که در تمام دوران زندگی او بی‌سابقه بود دست یافت، بلکه برای نخستین بار در کار مورد علاقه‌اش به فعالیت مشغول شد.

تمرین عملی: عادت واکنش مثبت را در رویارویی با مسایل و مشکلات به‌وجود آورید. عادت هدف‌جویی را، بدون توجه به اتفاقاتی که پیش می‌آید، در تمام اوقات در خود تقویت کنید. برای این کار طرز تلقی تهاجمی مثبت را برای تمامی حوادث روزانه و نیز در تصور خود تمرین کنید. در تصور، خود را چنان ببینید که برای حل یک مسئله، یا رسیدن به یک هدف، اقدام مثبت و هوشمندانه‌ای می‌کنید. ببینید که به استقبال خطر می‌روید، از آن فرار نمی‌کنید، با مشکلات روبه‌رو می‌شوید و با آن‌ها برخورد هوشمندانه می‌کنید. بولور لیتون[1]، داستان‌پرداز انگلیسی می‌گوید: «اغلب مردم تنها در مقابله با خطراتی که خود را در ذهن یا در عمل بدان عادت داده‌اند، شجاعانه رفتار می‌کنند.»

## سالم‌اندیشی را به‌طور منظم تمرین کنید

رالف والدو اِمِرسون[2]، اخلاق‌گرای مشهور می‌گوید: «معیار سلامت روانی این است که انسان در همه چیز دنبال خوبی بگردد.»

وقتی برای اولین بار به بیماری می‌گویم که می‌توان خوشبختی یا شاد نگهداشتن اندیشه را در فضای آرام و با تمرین منظم به‌وجود آورد،

---

1 . Bulwerlytton
2 . Ralph Waldo Emerson

خنده‌اش می‌گیرد. با این حال تجربه نشان داده این کار نه تنها شدنی است، بلکه تنها راه کاشتنِ ریشه‌ی خوشبختی در وجود انسان است. قبل از هر چیز، خوشبختی، به‌طور اتفاقی نصیب کسی نمی‌شود. برعکس خود شما درباره آن تصمیم می‌گیرید. اگر منتظر بمانید تا خوشبختی خود را به شما برساند، یا این‌که برحسب اتفاق نصیب شما شود، یا دیگران آن را برای‌تان بیاورند، احتمالاً باید همه‌ی عمر را به انتظار بگذرانید. هر روزی از عمر شما آمیخته‌ای از خوشی‌ها و ناخوشی‌هاست. هیچ روزی صد در صدش خوشی نیست. دنیا پر از حقایق جوربه‌جور است و در زندگی خصوصی، هر کسی می‌تواند بین بدبینی و نتیجه‌ی آن ترشرویی، و خوشبختی و نتیجه‌ی آن خوشحالی، دست به انتخاب بزند. همه چیز به انتخاب و توجه و تصمیم‌گیری ما بستگی دارد. خوشی به همان اندازه‌ی ناخوشی، حقیقت زندگی است. مسئله این است که می‌خواهیم به کدام حقیقت بها بدهیم و چه افکاری در ذهن خود بپرورانیم.

انتخاب آگاهانه‌ی اندیشه‌ی خوشحالی چیزی بیش از تسکین و آرامش است، می‌تواند نتایج عملی فراوانی به‌بار آورد. کارل اِرسکین، بازیکن مشهور بیس‌بال می‌گوید که اندیشه‌ی بد بیش از بازی بد رنجش داده است. او معتقد بود موعظه‌ای در زندگی بیش از هر مربی به او کمک کرده است. جان کلام اینجاست: مثل راسو که برای فردا آذوقه انبار می‌کند، باید لحظات خوشبختی و پیروزی را انبار کرد. این‌طوری می‌توانیم در لحظات بحران، با خاطره‌ی آن بر مشکلات غلبه کنیم. وقتی کودک بودم، در کنار نهر کوچکی، نزدیک شهر ماهی می‌گرفتم. منظره‌اش چه خوب در نظرم باقیست. محوطه را مراتع سبز و درختان بلند در برگرفته بود و هوای دلچسبی داشت. حالا، هر وقت در میانه‌ی میدان مسابقه، یا هر جای دیگر، زیر فشار اعصاب قرار می‌گیرم، این منظره‌ی آرامش‌بخش را در خیال زنده می‌کنم، گره‌های درونم از هم باز می‌شوند.

جین تونی تعریف می‌کند که چگونه به‌خاطر توجه به حقایق نادرست، نخستین مسابقه‌ی بوکس را به جَک دِمپسی باخت. از کابوس تعریف می‌کند: «خواب خودم را می‌دیدم. حالم بد بود، خون از بدنم می‌رفت، خسته و درمانده روی رینگ بوکس افتاده بودم و داور شماره‌ها را می‌خواند، می‌لرزیدم، احساس کردم که با قهرمانی وداع کرده‌ام، چه وحشتی! چه کاری از من ساخته بود؟ در این حالت از خواب پریدم. فکرم را به کار انداختم. علت ناراحتی را حدس زدم. درباره‌ی مسابقه راه اشتباه رفته بودم. روزنامه‌ها را خوانده بودم، و همه‌ی آن‌ها در تعریف و تمجید از جک دمپسی و درباره باخت جیم تونی قلم‌فرسایی کرده بودند. مسابقه را به‌خاطر این روزنامه‌ها باخته بودم.»

«مشکل به سادگی برطرف می‌شد. نباید روزنامه‌ها را می‌خواندم، باید مشت آهنین جک دمپسی و حمله کوبنده‌اش را فراموش می‌کردم. خیلی ساده باید درهای ذهنم را به روی اندیشه‌های مخرب می‌بستم و آن را متوجه چیزهای دیگری می‌کردم.»

## فروشنده‌ای که به‌جای بینی باید اندیشه‌اش را جراحی می‌کردم

فروشنده‌ی جوانی که تصمیم گرفته بود از حرفه‌ی فروشندگی دست بکشد برای جراحی بینی به من مراجعه کرد. بینی‌اش با آن‌که کمی بزرگ بود به هیچ‌وجه جلب توجه نمی‌کرد و با این حال معتقد بود خریدارها بدون این‌که به روی خود بیاورند در دل به بینی او می‌خندیدند. «حقیقتی» بود که او بینی بزرگی داشت، «حقیقتی» بود که سه تن از مشتریان به‌خاطر رفتار بد از او شکایت کرده بودند، «حقیقتی» بود که رئیسش او را به‌طور مشروط و آزمایشی استخدام کرده بود و دو هفته می‌گذشت که دیناری فروش نکرده بود. احتیاجی به عمل بینی نداشت، به او گفتم که در واقع اندیشه‌اش را باید عمل کند. روی او کار کردم.

ظرف مدت سی روز اندیشه‌های منفی را کنار گذاشت، حقایق ناخوشایند سرراهش را نادیده گرفت و عمداً در بحر اندیشه‌های دلنشین فرو رفت. در پایان سی روز نه تنها حالش بهتر شده بود بلکه به‌طور واضح خریدارها با او بهتر تا می‌کردند، و رفتارشان دوستانه شده بود. مقدار فروشش به‌تدریج افزایش یافت و به سطحی رسید که رئیس شرکت در حضور دیگران از کار او قدردانی کرد.

## دانشمندی نظریه‌ی اندیشه مثبت را آزمایش می‌کند

دکتر ال‌وود ورسستر[1] در کتاب «جسم، ذهن و روح» به گفته‌ی دانشمند مشهوری اشاره می‌کند:

«تا پنجاه سالگی آدم نگون‌بختی بودم، به هیچ دردی نمی‌خوردم. در این مدت هیچ اثر مشهوری از من منتشر نشد... در هراسِ شکست زندگی می‌کردم. از همه بدتر، هفته‌ای دو روز گرفتار چنان سردردی می‌شدم که هیچ کاری نمی‌توانستم بکنم.

فصولی از کتاب «اندیشه‌ی نو» را خوانده بودم. به اعتقاد ویلیام جیمز باید به خوبی‌ها توجه می‌کردم و بقیه‌ی چیزها را نادیده می‌گرفتم. یکی از توصیه‌هایش به دلم نشست: «شاید مجبور شویم فلسفه‌ی بدی را به کلی فراموش کنیم، اما آیا برای خوشی و خوبی رقیبی می‌شناسید؟ «تا آن‌وقت توصیه‌های جیمز را آن‌طور که باید درک نمی‌کردم و آن‌ها را استعاری می‌پنداشتم. اما از طرف دیگر می‌دیدم که روحم بیمار است و حالم مرتب وخیم‌تر می‌شود. تحمل زندگی را از دست می‌دادم. تصمیم گرفتم اندرزهای ویلیام جیمز را به مرحله‌ی عمل بگذارم... تصمیم گرفتم که مدت یک ماه تلاشِ آگاهانه را کنار بگذارم. با خود حساب کردم که این یک ماه باید برای اثبات درستی نقطه‌نظرهای جیمز کافی

1. Dr. Elwood Worcester

باشد. در این مدت محدودیت‌هایی برای اندیشه‌ام قایل شدم. قرار گذاشتم که اگر به فکر گذشته افتادم تنها صحنه‌های دلچسب و دوست‌داشتنی را به‌خاطر بیاورم، دوران خوش کودکی و صحبت‌های معلمین و اوقات خوشِ زندگی کاری‌ام را در نظر مجسم کنم، در اندیشه‌ی حال که می‌رفتم به عناصر دلچسب، به خانه‌ام، به فرصتی که در اثر تنها زیستن برای کار کردن داشتم و غیره توجه می‌کردم. تصمیم گرفتم که از این فرصت‌ها حداکثر استفاده را بکنم و نگران بی‌نتیجه بودن آن نشوم. در اندیشه‌ی آینده که فرو می‌رفتم آرزوهای دور و دراز را در دسترس خود احساس می‌کردم. البته اوایل به نظرم مسخره می‌رسید، اما با توجه به نتایجی که تاکنون نصیبم شده می‌بینم که تنها نقص برنامه این بود که به‌قدر کافی بلند پروازی نکرده‌ام!»[1]

او در جای دیگر در رابطه با سردردش می‌گوید که ناراحتی بعد از یک هفته از بین رفت و حالش از هر وقت دیگری بهتر شد و با وجود همه‌ی این دلایل معتقد است که: «تحولات بیرونی زندگی‌ام بیش از تحولات درونی‌ام بوده است، بسیاری از صاحبنظران برجسته آثارم را تأیید کرده‌اند و حتی یکی از آن‌ها دعوتم کرده تا معاونتش را بپذیرم. همه‌ی آثارم را منتشر کرده‌ام، با من قراردادی بسته‌اند که تمام نوشته‌های آینده‌ام را منتشر کنند. به‌خاطر تحولی که در من به‌وجود آمده از همکاری صمیمانه دوستانم برخوردار شده‌ام. قبلاً مرا تحمل نمی‌کردند... وقتی به پشت‌سر نگاه می‌کنم و این همه تغییر را می‌بینم به نظرم می‌رسد با کاری که کردم تمام نیروهایی که زمانی در جهت خلاف من کار می‌کردند حالا در جهت موافق من به‌کار افتاده‌اند.

---

1 . Elwood, Worcester and Sumuel Mc Comb, Mind and Spirit, New Yord, Charles Scribners Sons.

## چگونه یک مخترع از «اندیشه‌های خوشبختی» استفاده کرد

پروفسور اِلمرگیت[1]، عضو مؤسسه‌ی اسمیت سونیون بی‌شک یکی از موفق‌ترین مخترعین و یکی از نوابغ دنیا است. او همه روزه «یادآوری خاطرات و اندیشه‌های خوب و دلچسب» را تمرین می‌کرد و معتقد بود که این تمرین‌ها به او در انجام کارهایش کمک می‌کند. او می‌گفت اگر کسی بخواهد حال بهتری داشته باشد باید: «احساسات لطیف خیرخواهی و مثمرثمر بودن را در خاطر زنده کند، باید این کار را مثل ورزش صبحگاهی به‌طور مرتب انجام دهد و تدریجاً بر زمان این ورزشِ روان بیفزاید.» او در پایان ماه از تغییرات شگرفی که در درونش ایجاد شده تعجب خواهد کرد و به‌عبارت دیگر «خویش» سابق خود را در موقعیت بسیار بهتری خواهد دید.

## به خوشبختی عادت کنیم

تصویر ذهنی و عادت‌های انسان با هم در ارتباطند. با تغییر یکی از آن‌ها، دیگری هم خودبه‌خود تغییر می‌کند. در زبان لاتین واژه‌ی عادت از کلمه‌ای به مفهوم لباس پوشیدن گرفته شده است. با توجه به این مفهوم ماهیت عادت را بهتر درک می‌کنیم. عادت در واقع جامه‌ی شخصیت است و برحسب تصادف به‌وجود نیامده است. عادت‌ها قواره‌ی وجود انسان هستند. با تصویر ذهنی و انگاره‌ی شخصیت او سازگاری دارند. وقتی آگاهانه عادت بهتری در خود ایجاد می‌کنیم تصویر ذهنی جدیدی جای عادت‌های قدیمی را می‌گیرد و انگاره‌ی جدیدی را پرورش می‌دهد.

---

1 . Elmer Gates

وقتی با بیمارانم از تغییر انگاره‌های عملی یک عادت صحبت می‌کنم، وقتی به آن‌ها می‌گویم که باید انگاره‌های رفتاری جدید را آنقدر تمرین کنند تا به‌صورت خودبه‌خود درآید گیج و مبهوت می‌شوند. «عادت» را با «اعتیاد» به اشتباه می‌گیرند. اعتیاد با جبرِ انجام کار همراه است، آثار و نشانه‌های بسیار بارزی دارد، البته درمان اعتیاد، از حوصله‌ی بحث این کتاب خارج است.

اما «عادت» صرفاً بازتابی است که بی‌نیاز از «تفکر» یا «تصمیم‌گیری» است. آن را به‌طور خودبه‌خود انجام می‌دهیم، در واقع مکانیزم خلاق ما آن را انجام می‌دهد.

حدود ۹۵ درصد رفتار، احساس و واکنش ما از روی عادت است.

نوازنده‌ی پیانو برای زدن مضراب‌ها نیاز به تصمیم‌گیری ندارد. بالرین هم در این مورد که کدام پای را در کدام جهت قرار دهد محتاج تصمیم نیست. این‌گونه از واکنش‌ها خودکار و بدون تفکر انجام می‌شود.

درست به همین شکل، طرز تلقی، احساسات و باورهای ما از روی عادت هستند. قبلاً دیدیم که طرز تلقی احساسی و اندیشه‌ی انسان، با توجه به موقعیت‌های به‌خصوصی ایجاد می‌شوند. حالا درست به همین شکل می‌خواهیم هر وقت با موقعیت مشابهی روبه‌رو شویم، اندیشه و احساس و عمل مشابهی از ما سر بزند.

نکته در اینجاست که برخلاف اعتیاد، عادت اصلاح شدنی است. می‌توانیم آن را به کلی تغییر دهیم، کافی است که تصمیم آگاهانه‌ای بگیریم و روی آن تمرین کنیم. نوازنده‌ی پیانو می‌تواند از روی آگاهی تصمیم بگیرد که مضراب متفاوتی را فشار دهد. بالرین می‌تواند آگاهانه تصمیم بگیرد که رقص‌های جدیدی بیاموزد و مشکلی هم پیش نمی‌آید. کافیست که مواظب باشد و تمرین کند تا انگاره‌ی جدید را خوب یاد بگیرد.

## تمرین عملی

از روی عادت ابتدا لنگه کفش راست یا لنگه کفش چپ را می‌پوشید. از روی عادت یا بند راست را به دور بند چپ گره می‌زنید، یا برعکس بند چپ را به دور بند راست می‌بندید. با توجه به عادتی که دارید ببینید فردا صبح کدام کفش را اول می‌پوشید و کدام بند را گره می‌زنید. حالا به‌طور آگاهانه تصمیم بگیرید که در ۲۱ روز آینده عادت جدیدی در خود ایجاد کنید. ترتیب پوشیدن کفش را تغییر دهید و بند کفش‌ها را هم برخلاف ترتیب گذشته ببندید. حالا، هر روز صبح که کفش را به شکل جدید می‌پوشید به یاد تغییر سایر عادت‌های خود برآیید. مثلاً در حالی‌که بند کفش‌تان را گره می‌زنید به خود تلقین کنید که می‌خواهم امروز را بهتر از گذشته آغاز کنم. بعد در تمام مدت روز آگاهانه روی نکات زیر تعمق کنید:

۱. سعی می‌کنم هر چه بیشتر خندان و سرحال باشم.
۲. سعی می‌کنم نسبت به سایرین دوستانه رفتار کنم.
۳. از مردم کمتر انتقاد می‌کنم! از تقصیرها، کج‌روی‌ها و اشتباهات آن‌ها می‌گذرم، حرکات‌شان را به‌خوبی تعبیر می‌کنم.
۴. حتی‌الامکان طوری رفتار می‌کنم که گویی غیر از موفق شدن چاره‌ی دیگری نیست. خود را در قالب شخصیت مورد علاقه نگاه می‌کنم. سعی می‌کنم رفتارم با این شخصیت جدید منطبق باشد.
۵. بدبینی و منفی‌بافی را کنار می‌گذارم.
۶. دست‌کم روزی سه بار تمرین لبخند می‌کنم.
۷. بدون توجه به حوادث، هوشمندانه و با خونسردی با قضایا روبه‌رو می‌شوم.
۸. از کنار حقایق منفی و بدبینی‌هایی که امکان تغییر آن‌ها را ندارم بی‌تفاوت می‌گذرم.

ظاهراً آنقدرها هم دشوار نیست. اما به هر کدام از این توصیه‌ها که عادت کردید تأثیر سازنده‌ای روی تصویر ذهنی خود ایجاد می‌کنید. تمرین را ۲۱ روز ادامه دهید و ببینید که احساس تقصیر و گناه جایش را به اعتمادبه‌نفس می‌دهد.

## نکات مهم این فصل را یادداشت کنید

۱.

۲.

۳.

## ـ فصل هشتم ـ

# اجزای شخصیت «موفقیت‌جو»

درست همان‌طور که پزشک با مشاهده‌ی آثار ناخوشی بیماری را تشخیص می‌دهد، شکست و موفقیت هم تشخیص دادنی است. علتش این است که انسان بدون وجود زمینه‌ی قبلی به موفقیت یا شکست نمی‌رسد. او بذرهای شکست و موفقیت را در شخصیت و کردار خویش جابه‌جا می‌کند.

به اعتقاد من یکی از مؤثرترین راه‌های تجهیز شدن به شخصیت شایسته یا موفق این است که ابتدا شکل و شمایل آن را بشناسیم. فراموش نکنید که مکانیزم هدایت خلاق هدف‌جوست و بنابراین شرط لازم استفاده از آن داشتن یک هدف یا نشانه‌ی واضح است. اغلب مردم ترقی‌خواه هستند، دنبال شخصیت بهتری می‌گردند. اما از جهت ترقی و پیشرفت اطلاع دقیقی ندارند، از صفات بارز «شخصیت خوب» هم بی‌خبرند. شخصیتی زیبنده است که امکان روبه‌رو شدن مؤثر با محیط و حقیقت را فراهم کرده و به شما امکان می‌دهد که با دستیابی به اهداف مهم به رضایت خاطر برسید.

بارها و بارها به اشخاصی برخورد کرده‌ام که حتی وقتی برای آن‌ها هدف یا نشانه‌ای مشخص گردیده از حرکت در مسیر آن عاجز

بوده‌اند. از جمله‌ی این اشخاص می‌توانم به یکی از بیمارانم اشاره کنم که در مؤسسه‌ی تبلیغاتی کار می‌کرد. این شخص پس از آن‌که ارتقاء شغلی مهمی پیدا کرد به‌طرز غریبی دچار احساس نارضایی شد. او می‌ترسید شغلش را از دست بدهد.

## لازمه‌ی نقش جدید، تصویر ذهنی جدید است

می‌گفت: «اصلاً معنایی ندارد. برای رسیدن به این مقام تلاش فراوان کردم. مرتباً خواب این مقام را می‌دیدم. حالا به این مقام رسیده‌ام، می‌دانم که از عهده‌ی انجام آن هم برمی‌آیم و با این‌حال بدون دلیل اعتمادبه‌نفسم را از دست داده‌ام. دفعتاً از خواب می‌پرم، انگار خواب دیده‌ام. از خود می‌پرسم: «چگونه من حقیر می‌توانم چنین وظیفه‌ی مهمی را انجام دهم؟ این چه دنیایی است که منِ بی‌مقدار بتوانم چنین وظیفه‌ی مهمی را انجام دهم؟» نسبت به قیافه‌اش حساس شده بود، فکر می‌کرد چانه‌ی بدشکلی دارد. احتمالاً تقصیر را به گردن چانه‌ی خود می‌انداخت، می‌گفت: «اصلاً قیافه‌ی شخصیت‌های اقتصادی را ندارم»، تصور می‌کرد که با عمل جراحی پلاستیک مشکل او حل خواهد شد.

نمونه‌ی دیگر خانم خانه‌داری بود که از فرزندانش عصبی می‌شد. تحمل شوهرش را نداشت. دست‌کم هفته‌ای دو بار بدون دلیل دعوا به راه می‌انداخت. از من علت ناراحتی‌اش را می‌پرسید، می‌گفت: «بچه‌های خیلی خوبی دارم، شوهرم هم مرد بسیار خوبی است، همیشه پس از هر دعوا و مرافعه از خودم خجالت می‌کشم»، فکر می‌کرد که پس از عمل جراحی خانواده‌اش قدر او را بیشتر خواهند دانست.

مشکل این دو و بسیاری دیگر قیافه‌ی ظاهر نیست، مشکل این‌ها تصویر ذهنی است. خود را در نقش تازه‌ای می‌یابند، اما نمی‌دانند که نقش جدید را چگونه بازی کنند. شاید هم هرگز تصویر ذهنی واضحی

از خویش برای ایفای هیچ نقشی ایجاد نکرده‌اند.

## تصویر موفقیت

در این فصل برای شما همان نسخه‌هایی را می‌نویسم که اگر به مطب من می‌آمدید می‌نوشتم.

برای شناخت شخصیت موفق باید اجزای تشکیل دهنده‌اش را بشناسیم:

۱. موقعیت‌شناسی
۲. تفاهم
۳. شهامت
۴. خیرخواهی
۵. مناعت
۶. اعتمادبه‌نفس
۷. خودشناسی

**۱. موقعیت‌شناسی**

مدیر ارشد بنگاه تبلیغاتی در مدت کوتاهی درمان شد و اعتمادبه‌نفسش را باز یافت. فهمید که در این چند سال که دنبال هدفش می‌رفته خواهان حفظ سِمَت قبلی خود هم بوده است. تحت‌تأثیر هر دو هدف فعالیت کرده بود، اما پس از ارتقاء شغلی نظرش تغییر کرده بود، حالا همه‌اش در این فکر بود که سایرین از او چه انتظاری دارند، نگران بود که آیا مطابق معیارها و هدف‌های دیگران زندگی می‌کند یا نه. کارش شبیه سکاندار کشتی بود که سکان را به حال خود به این امید رها کرده که کشتی در جهت موردنظر حرکت کند. چون کوه‌نوردی بود که چشم به‌راه قله، مشقت‌ها می‌کشد و سختی‌ها را تحمل می‌کند، اما پس از

رسیدن به قله می‌بیند که صعود بیشتر امکان ندارد و چون پایین را نگاه می‌کند دلش فرو می‌ریزد. حالا که در مقام جدید باید از موقعیتش دفاع می‌کرد از حالت تهاجمی دست کشیده و روحیه‌ی تدافعی گرفته بود، رفتار انسان‌های هدف‌جو را نداشت. وقتی برای خود هدف‌های تازه‌ای برگزید، وقتی از خود پرسید: «از این شغل چه انتظاری دارم؟ می‌خواهم به کجا بروم؟» اعتمادبه‌نفسش را بازیافت.

به او گفتم: «می‌دانی کار آدم شبیه کار دوچرخه است، تعادل دوچرخه تا زمانی حفظ می‌شود که در جهتی حرکت کند. تو دوچرخه‌ی خوبی داری. اشکال اینجاست که می‌خواهی بدون حرکت و بدون مقصد تعادلت را حفظ کنی، برای همین است که احساس تزلزل می‌کنی.»

انسان دارای مکانیزم هدف‌جوست، این‌طوری طراحی شده، ما را این‌طوری ساخته‌اند. وقتی فاقد هدف مشخص باشیم، وقتی به چیز خاصی علاقه نداشته باشیم، در واقع گرد دایره‌ای می‌چرخیم. احساس گم شدن می‌کنیم، زندگی را پوچ و بی‌هدف می‌بینیم. ما برای غلبه بر محیط، برای حل مسایل و دستیابی به هدف ساخته شده‌ایم، بدون داشتن هدف، بدون میلِ غلبه بر محیط، هرگز به رضایت و خوشبختی نمی‌رسیم. آن‌هایی که زندگی را پوچ و بی‌ارزش می‌دانند در واقع منظورشان این است که شخصاً هدف با ارزشی ندارند.

تجویز: برای خود هدف با ارزشی تعیین کنید و مهم‌تر از آن طرحی برای دستیابی به آن بریزید. ببینید دنبال چه می‌گردید، به‌دنبال یافتن یک هدف باشید، به آینده بیندیشید و از گذشته دست بردارید، به‌جای گذشته به آینده فکر کنید، این‌طوری جوان و شاداب می‌مانید. بدون هدف جسم هم وظیفه‌ی خود را انجام نمی‌دهد. به همین دلیل است که بسیاری از اشخاص در فاصله کوتاهی پس از بازنشسته شدن می‌میرند. وقتی هدفی ندارید، وقتی به آینده چشم ندوخته‌اید در واقع زندگی نمی‌کنید. علاوه

بر هدف‌های شخصی هدف غیرشخصی هم لازم است. ببینید چگونه می‌توانید به همکاران‌تان کمک کنید و آن را نه به‌خاطر احساس وظیفه، بلکه چون می‌خواهید، انجام دهید.

**۲. تفاهم**

لازمه‌ی تفاهم ارتباط مناسب است. هیچ سیستم هدایت‌کننده و هیچ کامپیوتری بدون ارتباط قادر به کار نیست. اگر اطلاعات دریافتی نادرست باشد، یا شما آن را آن‌طور که هست درک نکنید، نمی‌توانید واکنش مناسبی نشان دهید. به اعتقاد بسیاری از پزشکان گیجی عنصر اصلی اختلالات عصبی است. برای برخورد مؤثر با مسایل باید از ماهیت واقعی آن اطلاع داشته باشید. اغلب ناکامی‌های ما در روابط انسانی حاصل «سوءتفاهمات» است.

با توجه به مجموعه‌ای از واقعیات یا شرایط انتظار داریم که دیگران هم مثل ما واکنش و حساسیت نشان دهند، انتظار داریم که آن‌ها هم به نتیجه‌گیری ما برسند. فراموش نکنید که انسان با توجه به تصاویر ذهنی خود نسبت به مسایل واکنش نشان می‌دهد. اغلب، واکنش شخص دیگر نسبت به ما لزوماً برای آزار دادن ما از روی لجاجت و یا بدخواهی نیست. خیلی ساده، علتش این است که او موقعیت را طور دیگری درک و تفسیر می‌کند. با توجه به آن‌چه به ذهن واقعی می‌رسد عکس‌العملی نشان می‌دهد. واکنش نامناسب او را به حساب صمیمیتش بگذارید، فکر کنید حتماً از دستش در رفته و اشتباهی کرده و منظور خاصی نداشته است. این‌گونه، سطح تفاهم بالا می‌رود. از خود سؤال کنید: «او موضوع را چگونه می‌بیند؟»، «موقعیت خود را چگونه تفسیر می‌کند؟»، «درباره‌ی آن، چه احساسی دارد؟» سعی کنید دلیل واکنش او را بفهمید.

## حقیقت در برابر گمان

اغلب نظر شخصی خود را در امور دخالت می‌دهیم و نتیجه‌گیری اشتباه می‌کنیم. حقیقت: شوهر با انگشتانش بازی می‌کند و از آن صدا درمی‌آورد. گمان: زنش نتیجه می‌گیرد: «این کار را برای ناراحت کردن من انجام می‌دهد.» حقیقت: شوهر پس از غذا خوردن انگشتش را لیس می‌زند. گمان: زنش نتیجه می‌گیرد «اگر برای من احترام قایل بود رفتارش را اصلاح می‌کرد.» حقیقت: می‌بینید دو تن از دوستان‌تان در گوشی صحبت می‌کنند و تا شما را می‌بینند دست از صحبت می‌کشند. گمان: نتیجه می‌گیرید «حتماً دارند درباره‌ی من حرف می‌زنند، دارند برایم شایعه می‌سازند.»

خانم خانه‌داری که قبلاً از او یاد کردم دریافت که رفتار شوهرش عمدی نیست، قصد ناراحت کردن او را ندارد. وقتی نظرش تغییر کرد و عمل شوهر را به حساب توهین نگذاشت واکنشش تغییر کرد و فرصت یافت تا با درک موقعیت واکنش مناسبی از خود نشان دهد.

### حقیقت را ببینید

اغلب، اطلاعات دریافتی را به تشویش‌ها، نگرانی‌ها و یا امیال خویش گره می‌زنیم. اما برای برخورد مؤثر با محیط باید با حقایق برخورد صمیمانه داشته باشیم. تا حقیقت را درک نکنیم نمی‌توانیم واکنش مناسبی نشان دهیم. باید بتوانیم حقیقت را ببینیم و آن را، خوب یا بد، قبول کنیم. برتراند راسل می‌گفت یکی از دلایل شکست هیتلر در جنگ جهانی دوم این بود که موقعیت را آن‌طور که بود درک نکرد. هر کس خبر بدی برایش می‌آورد تنبیه می‌شد. دیری نگذشت که هیچ‌کس جرئت گفتن حقیقت را نداشت و چون از حقایق بی‌خبر بود نمی‌توانست واکنش

مناسب نشان دهد.

بسیاری از ما همین اشتباه را می‌کنیم. اشتباهات، تقصیرها و اشکالات خود را نمی‌پذیریم، حتی قبول نمی‌کنیم که جانب اشتباه را گرفته‌ایم، قبول نمی‌کنیم که شرایط جز آن است که دوست داریم، بدین‌صورت خود را فریب می‌دهیم و چون حقیقت را نمی‌شناسیم، نمی‌توانیم قدم مناسبی برداریم. به قولی، چه خوب می‌شد که هر روز یکی از حقایق ناخوشایند مربوط به خود را برای خویش بازگو می‌کردیم. شخصیتِ موفقیت‌جو نه تنها سرِ دیگران کلاه نمی‌گذارد و نه تنها به دیگران دروغ نمی‌گوید، بلکه با خود هم برخورد صادقانه می‌کند، خلوص و صمیمیت، یعنی آن‌که با خود صادقانه روبه‌رو شویم. او که به خود دروغ می‌گوید و دنبال توجیه می‌گردد، مخلص نیست.

تجویز: درباره خود، مسایلی که دارید، سایرین یا شرایط موجود، خوش و ناخوش، دنبال حقیقت بروید. «مهم نیست که حق با کیست، مهم خود حق است.» سیستم هدایت خودکار به کمک بازخوردهای منفی کارش را اصلاح می‌کند، اشتباه را می‌گیرد و آن را اصلاح می‌کند. شما هم باید همین کار را بکنید. اشتباهات و ندانم کاری‌های خود را بپذیرید، اصلاح کنید و پیش بروید. در رابطه با مردم سعی کنید موقعیت را هم از دید آن‌ها و هم از دید خود نگاه کنید.

### ۳. شهامت

داشتن هدف و درک شرایط کافی نیست. شهامت نیازمند عمل است. تنها با عمل کردن می‌توان اهداف، امیال، و باورها را به حقیقت تبدیل کرد.

شعار شخصی آدمیرال ویلیام اف هالِسی[1] اقتباسی از دریاسالار نِلسون

1 . Admiral William F. Halsey

بود. نِلسون می‌گفت: «اشتباهی از این بزرگتر نیست که ناخدایی کشتی را کنار کشتی دشمن قرار دهد. بهترین دفاع حمله‌ی کوبنده و رعایت اصول و مقررات نظامی است.» اما کاربرد این شعار فراتر از جنگ می‌رود، تمامی مسایل، چه مالی، چه مبارزه و هر چیز دیگر با برخورد و مواجهه‌ی رو در رو تخفیف می‌یابد.[1]

## چرا روی خود شرط نبندید

در این دنیا چیز صد در صد مطمئن و تضمین شده وجود ندارد. اغلب تفاوت میان آدم موفق و ناموفق در نقطه‌نظرها و توانایی‌های بهتر نیست. مسئله بر سر شهامتی است که او روی نقطه‌نظرهای خود نشان می‌دهد، خطرات حساب شده را می‌پذیرد و دست به عمل می‌زند.

اغلب وقتی صحبت از شهامت می‌شود یاد دلاوری‌های میدان نبرد یا کشتی درهم شکسته‌ی دستخوش امواج یا چیزهای مشابه می‌افتیم. اما اگر خواهان موفقیت هستیم لازمه‌ی آن شهامت است.

بی‌تحرکی و دست روی دست گذاشتن انسان را در مواجهه با مسایل عصبی و ناتوان می‌کند و ممکن است منجر به انواع ناراحتی‌های جسمانی شود.

من به این قبیل افراد می‌گویم: «موقعیت را خوب مطالعه کنید، جوانب مختلف را در نظر بگیرید. ببینید چه درهایی به روی شما گشوده است، چه کاری می‌توانید بکنید، عواقب احتمالی اقدام را در نظر بگیرید، راه درست‌تر را انتخاب کنید و پیش بروید. اگر آنقدر صبر کنید و دست روی دست بگذارید تا از نتیجه‌ی کاری مطمئن شوید مطمئناً هرگز قدمی برنخواهید داشت. هر کاری که بکنید ممکن است اشتباه از آب درآید.

---

1 . William Nichols, Words to Live by, Simon and Schuster, New York.

هر تصمیمی ممکن است اشتباه باشد، اما هیچ‌کدام از این‌ها نمی‌تواند و نباید شما را از پیگرد هدفی که دارید باز بدارد. باید شهامت اشتباه کردن و ناکام ماندن را بپذیرید. اشتباه رفتن بهتر از این است که عمری را در نقطه‌ای ثابت بمانید. در حال حرکت و پویایی می‌توانید اشتباهات خود را اصلاح کنید. در حالت ایستایی از سیستم هدایت خود کار شما کاری ساخته نیست.»

## ایمان و شهامت «غرایز طبیعی»

آیا هرگز به ذهن‌تان رسیده که میل به قمار هم از جمله غرایز انسان است؟ به اعتقاد من این تمایل جهانی غریزه‌ای است که اگر از آن درست استفاده شود باید به شرطبندی روی خود ما منجر گردد تا امکانات خلاق خود را بیازماییم. وقتی ایمان داریم و با شهامت عمل می‌کنیم در واقع روی استعدادهای خدادادە‌ی خلاق خود دست به قمار و بخت‌آزمایی می‌زنیم. در عین‌حال به اعتقاد من کسانی که زندگی خلاق را رد می‌کنند و از این غریزه‌ی طبیعی بهره‌ای نمی‌گیرند در واقع «تب قمار» را در وجود خود بالا می‌برند و معتاد میزهای قمار می‌شوند. کسی که روی خود بخت‌آزمایی نمی‌کند، باید روی چیزهای دیگر شرط ببندد. و کسی که با شهامت عمل نمی‌کند گاه در جستجوی احساس شهامت، کارش به بطری مشروبات الکلی می‌کشد. ایمان و شهامت غرایز طبیعی انسانی هستند که باید یک جایی و به شکلی آن‌ها را بروز دهیم.

تجویز: برای رسیدن به مقصود از اشتباه نهراسید، کمی ناراحتی را به جان بخرید، خود را دست‌کم نگیرید. ژنرال چمبرز رئیس بخش روانشناسی و روانکاوی ارتش می‌گوید: «اغلب مردم نمی‌دانند از چه شهامتی برخوردارند، در حقیقت بسیاری از قهرمانان بالقوه، اعم از زن و

مرد، زندگی خود را در شکست و تردید سپری می‌کنند. اگر آنها می‌دانستند صاحب چه منابع عظیمی هستند، می‌توانستند بر اغلب مسایل و حتی بر بحران‌های بزرگ غلبه کنند.» شما منابع لازم را در اختیار دارید، اما اگر اقدام نکنید و اجازه ندهید که این منابع در خدمت شما قرار گیرند از وجودشان بی‌خبر می‌مانید.

پیشنهاد خوب دیگر این است که در رابطه با «چیزهای جزئی» هم شجاعانه رفتار کنید. منتظر نشوید که بحران بزرگی پیش آید تا شما قهرمانانه از آن سرافراز بیرون بیایید. در زندگی هر روزتان به شهامت احتیاج دارید. با اعمال شهامت در موارد جزئی، قدرت و استعداد عمل شجاعانه را در اغلب موضوعات مهم‌تر به‌دست می‌آورید.

**۴. خیرخواهی**

شخصیت‌های موفق به سایرین هم اهمیت می‌دهند و برای هم‌نوعانشان احترام قایل می‌شوند، مسایل و نیازهایشان را در نظر می‌گیرند، به حرمت شخصیت انسان ارج می‌گذارند و با دیگران همان‌طور که زیبنده‌ی انسان‌هاست رفتار می‌کنند. برایشان سایرین افراد بی‌اهمیتی نیستند، معتقدند که هر انسان فرزند خداست، شخصیت منحصربه‌فردی است که شایسته‌ی احترام است.

از جمله واقعیات روانی آدمی یکی هم این است که ارتباطی میان احساسی که نسبت به خود و دیگران داریم برقرار است. وقتی نسبت به سایرین احساس خیرخواهی بیشتری می‌کنیم بدون استثنا نسبت به خودمان هم خیرخواه‌تر می‌شویم. کسی که می‌پندارد «مردم آنقدرها مهم نیستند»، نمی‌تواند برای خودش هم اهمیت زیادی قایل شود. به خودش هم احترام نمی‌گذارد، زیرا «خود» هم یکی از مردم است و آن‌طور که درباره‌ی سایرین قضاوت می‌کند ناخواسته خودش را هم همان‌طور مورد

قضاوت قرار می‌دهد. یکی از بهترین شیوه‌های شناخته شده برای مبارزه با احساس گناه و تقصیر این است که گناه را به گردن سایرین نیندازید، آن‌ها را به‌خاطر اشتباهاتشان سرزنش نکنید. وقتی برای مردم ارزش بیشتری قایل شوید، تصویر ذهنی بهتری پیدا می‌کنید.

کسی که شخصیت موفق دارد نسبت به سایرین احساس خیرخواهی می‌کند. مردم البته که مهم هستند. نمی‌توانید با مردم چون حیوانات و ابزار بی‌جان و در نهایت افراد بی‌ارزش روبه‌رو شوید.

تجویز: نسخه‌ی خیرخواهی از سه بخش تشکیل می‌شود: (۱) سعی کنید با درک حقیقت درباره مردم، ارج و قُرب آن‌ها را پیش خود بالا ببرید. فراموش نکنید که مردم اولاد خداوند هستند، شخصیت‌های منحصربه‌فرد و موجودات خلاقی هستند. (۲) به خود زحمت بدهید کمی درباره‌ی احساسات، نقطه‌نظرها، امیال و نیازهای سایرین فکر کنید. ببینید چه می‌خواهند و چه احساسی باید داشته باشند. یکی از دوستانم درباره‌ی همسرش به شوخی می‌گفت: «هر وقت از من می‌پرسد که آیا دوستش دارم کمی تأمل می‌کنم و به فکر فرو می‌روم و بعد جواب می‌دهم «آری.» حقایق زیادی در این گفته وجود دارد. بدون تأمل و اندیشه نمی‌توانیم احساسی نسبت به سایرین داشته باشیم. (۳) مردم را مهم بدانید و با این روحیه با آن‌ها برخورد کنید، برای احساساتشان احترام قایل شوید. رفتاری که با دیگران نشان می‌دهید رابطه‌ی مستقیم با احساس شما دارد.

**۵. مناعت**

چندین سال قبل در رابطه با جمله‌ای که به نقل از توماس کارلایل در مجله‌ای چاپ شده بود، «افسوس که هولناک‌ترین ناباوری، ناباوری نسبت به خودتان است»، نوشتم:

«از میان تمامی دام‌ها و پستی و بلندی‌هایی که در زندگی وجود دارد نداشتن مناعتِ نفس کُشنده‌تر از همه و غلبه بر آن از هر کاری دشوارتر است. علتش این است که چاله را به دست خود کنده‌ایم، قبول کرده‌ایم که «فایده‌ای ندارد، این‌کار از عهده‌ی من ساخته نیست.»

به‌خاطر تسلیم شدن تاوان سنگینی می‌پردازیم، هم خودِ شخص از پاداش مادی محروم می‌شود و هم جامعه از پیشرفت باز می‌ماند.

به‌عنوان یک پزشک باید بگویم که شکست‌گرایی جنبه‌ی دیگری هم دارد که به‌ندرت کسی روی آن دست می‌گذارد. به احتمال خیلی زیاد آن‌چه به اقتباس از کارلایل نقل کردیم اعتراف خود کارلایل به شرایطی است که در پسِ قاطعیت شدید و اخلاقِ تند و تعصب زیادش وجود دارد.

البته کارلایل موردِ حاد قضیه بود. اما آیا روزی که بیش از همیشه به خود شک می‌کنیم و خود را از انجام وظیفه‌ای قاصر می‌بینیم بیش از هر زمان دیگر در معرض «ناباوری هولناک» قرار نمی‌گیریم؟

خیلی ساده باید در ذهن خود فرو کنیم که دست‌کم گرفتن خویش فروتنی و شکسته‌نفسی نیست، عیب و گناه است. برای مثال حسادت که پیوند بسیاری از ازدواج‌ها را قطع می‌کند تقریباً همیشه ناشی از خودْ شکی است. شخصی که به اندازه‌ی کافی مناعت نفس دارد نسبت به دیگران احساس دشمنی نمی‌کند، به زور در صدد اثبات چیزی برنمی‌آید، حقایق را واضح‌تر می‌بیند و مدعی دیگران نیست.

خانم خانه‌داری که فکر می‌کرد با عمل جراحی احتمالاً مورد قدردانی

بیشتر شوهر و فرزندانش قرار می‌گیرد در واقع باید قدر خودش را بیشتر می‌دانست. میان‌سالی و چند چین و چروک و چند تار موی سفید سبب شده بود که مناعتش را از دست بدهد. این خانم بعداً نسبت به اعمال و رفتار صادقانه‌ی خانواده‌اش حساسیت بیش از اندازه‌ای پیدا کرد.

تجویز: تصویر ذهنی آدم‌های شکست‌خورده و بی‌ارزش را فراموش کنید. حیف شده نیستید. قربانی بی‌عدالتی نیستید. با استفاده از تمرینات این کتاب برای خود تصویر ذهنی شایسته‌ای بسازید. مفهوم کلمه «مناعت» این است که قدر و ارزش خود را می‌دانید. چرا انسان در هیبت ستارگان، ماه و عظمت دریا و زیبایی گل یا غروب خورشید می‌ماند و در عین‌حال خود را کم بها می‌بیند؟ آیا خالق آن‌ها آفریدگار انسان نیست؟ قدر ارزش‌های خود را دانستن نفس‌پرستی و خودبینی نیست، مگر آن‌که گمان کنید که خود، آفریدگار خویش هستید و اعتبار آفرینش خویش را به خود نسبت دهید. اگر نتوانسته‌اید از وجود خویش آن‌چنان که باید و شاید استفاده کنید رأی به کم‌بهایی آن ندهید. کودکانه گناه خود را به گردن محصول میفکنید. سخن آن دانش‌آموز دبستانی را تکرار نکنید که می‌گفت: «این ماشین تحریر است که املاء بلد نیست.»

اما بزرگترین راز مناعت این است: از مردم قدردانی بیشتری بکنید. برای فرد فردِ مردم احترام قایل شوید، زیرا همه‌ی آن‌ها فرزندان خداوند هستند و بنابراین موجود با ارزشی به‌شمار می‌روند و عجیب آن‌که مناعت خود شما با این روحیه بالا می‌رود. مناعت نفسِ حقیقی حاصل کارهای عظیمی که کرده‌اید نیست، حاصل دارایی و ثروت نیست، ارتباطی با ساخته‌های شما ندارد، بلکه ناشی از قدری است که برای موجودیت خود، به‌عنوان اولاد خداوند، قایل هستید. اما وقتی این را درک می‌کنید باید لزوماً نتیجه بگیرید که سایرین هم به همین دلیل ارزشمندند و باید مورد قدردانی واقع شوند.

**۶. اعتمادبه‌نفس**

اعتمادبه‌نفس با تجربه کردن «موفقیت» ایجاد می‌شود. وقتی کاری را برای نخستین بار شروع می‌کنیم از نتیجه‌اش آنقدرها اطلاعی نداریم، علتش این است که موفقیت را تجربه نکرده‌ایم. یاد گرفتن دوچرخه‌سواری، صحبت در حضور دیگران و انجام عمل جراحی از همین مقوله‌اند. در واقع باید گفت که موفقیت تولید موفقیت می‌کند. حتی یک موفقیت کوچک می‌تواند قدمی برای موفقیت‌های بعدی باشد. مربیان بوکسورها در انتخاب حریف برای مسابقه دقت زیادی به خرج می‌دهند. سعی می‌کنند شاگردان خود را به نبرد حریفانی بفرستند که امکان چند پیروزی پشت‌سر هم برایشان وجود داشته باشد. ما هم می‌توانیم از همین شیوه استفاده کنیم. به تدریج و با موفقیت‌های کوچک شروع کنیم.

روش دیگر ایجاد عادت یادآوریِ موفقیت‌ها و فراموش کردن ناکامی‌های گذشته است. ظاهراً کامپیوترِ الکترونیک و مغز انسان، هر دو از همین شیوه استفاده می‌کنند. در اثر تمرین مهارت و موفقیت در بازی‌های بسکتبال، گلف، چوگان یا فروشندگی بیشتر می‌شود، اما نباید این را به حساب ارزش تکرار گذاشت. اگر تکرار اهمیت داشت باید اشتباه کردن را یاد می‌گرفتیم. هنگام تمرینِ ضربه زدن به توپ، در واقع تعداد ضربات خطا بسیار بیشتر از ضربات صحیح است. اگر می‌شد صرفاً با تکرار حرکت مهارت بیشتری به‌دست آورد، در این‌صورت بازیکن باید در نواختن ضربات خطا مهارت پیدا می‌کرد، زیرا ضربات خطا را بیشتر تمرین کرده است. اما، گر چه احتمالاً تعداد ضربات خطا ده برابر ضربات صحیح است، بر مهارت ما افزوده می‌شود. علتش این است که کامپیوتر مغز انسان، حرکات صحیح و موفق را در خاطر نگه می‌دارد و ضربات خطا را فراموش می‌کند.

در واقع هم کامپیوتر الکترونیک و هم مکانیزم‌های موفقیت ما، هر دو، موفقیت را این‌طوری یاد می‌گیرند.

با این‌حال بسیاری از ما موفقیت‌های گذشته را فراموش می‌کنیم و شکست‌ها را در خاطر نگه می‌داریم و در نتیجه اعتمادبه‌نفس را از بین می‌بریم. نه تنها ناکامی‌ها را به یاد می‌آوریم بلکه آن را با احساس پیوند می‌زنیم و به خورد ذهن‌مان می‌دهیم. خود را تحقیر می‌کنیم و با این عمل اعتمادبه‌نفس بر باد می‌رود.

مهم نیست که در گذشته چند بار ناکام شده‌اید. موفقیت است که باید به‌خاطر بماند و تقویت شود. باید با خاطره‌ی موفقیت‌ها زندگی کرد. شالال کترنیگ معتقد است کسی که می‌خواهد دانشمند شود باید پیه نود و نُه شکست را به تن خود بمالد و کمترین خللی به اراده‌اش وارد نشود.

تجویز: برای پیروز شدن از اشتباهات پند بگیرید، و بعد اشتباه را از ذهن خود بزدایید. موفقیت‌های گذشته را به‌خاطر آورید، آن‌ها را برای خود تصویر کنید. هر کسی بالاخره یک روز هم که شده موفقیت را تجربه کرده است. به‌خصوص وقتی می‌خواهید کار تازه‌ای را شروع کنید تجربه‌ی موفقیت قبلی را، حتی اگر جزئی، در ذهن خود زنده کنید.

دکتر وینفرد اُورهولِسر[1] مقام برجسته‌ی بیمارستان سنت الیزابت معتقد است که به یاد آوردن لحظات شجاعت، اعتمادبه‌نفس را زیاد می‌کند. به اعتقاد او بسیاری از مردم تحت‌تأثیر یکی دو ناکامی تمامی خاطره‌های خوش گذشته را فراموش می‌کنند. او می‌گوید با یادآوری لحظلات پیروزی می‌بینیم که بیش از آن‌چه فکر می‌کردیم آدم شجاعی هستیم. دکتر اورهولسر می‌گوید: «هر گاه اعتماد به نفس‌تان ضعیف شد تجارب موفق گذشته را در ذهن خود زنده کنید، مطمئناً آن را باز خواهید یافت.»

---

1 . Dr. Winfred Overholser

**۷. خودپذیری**

تا زمانی که انسان خود را نشناسد به خوشبختی واقعی نمی‌رسد. مفلوک‌ترین انسان‌ها آن‌هایی هستند که همه سعی‌شان این است که خود و دیگران را به قبول چیزی جز آن‌چه هستند، مُجاب کنند. این عده، تا زمانی که دست از تظاهر برندارند، تا زمانی که «خودشان بودن» را قبول نکنند، به رضایت خاطر نمی‌رسند.

تغییر تصویر ذهنی به معنی تغییر «خویش» یا اصلاح آن نیست، منظور از تغییر تصویر ذهن تغییر در برآوردها، برداشت‌ها و درکی است که از آن «خویش» دارید. نتایج حیرت‌آوری که در اثر ایجاد یک تصویر ذهنی واقعی و شایسته به‌دست می‌آید حاصل تغییر شکل «خویش» نیست، حاصل درک «خویش» و مکاشفه است. «خویشِ» شما اکنون همان چیزی است که همیشه بوده و همیشه هم خواهد بود. شما آن را خلق نکرده‌اید و نمی‌توانید آن را تغییر دهید. اما می‌توانید همان را آن‌طور که هست بشناسید، می‌توانید با اطلاع دقیق از تصویر ذهنیِ «خویش واقعی» از آن کمال بهره‌برداری را بکنید. بی‌جهت خود را جز آن‌چه هستید نشان ندهید. همین هستید که هستید. اگر سرتان به تن‌تان می‌ارزد برای آن نیست که یک میلیون دلار پول دارید، بزرگترین اتومبیل محله را می‌رانید یا در مسابقه‌ای برنده می‌شوید، علت همه این‌ها این است که پروردگار شما را در تصویر خویش آفریده است.

اغلب ما بهتر، عاقل‌تر، قوی‌تر و شایسته‌تر از آن هستیم که می‌پنداریم. با ایجاد تصویر ذهنی بهتر، توانایی‌ها، استعدادها و قدرت‌های جدیدی ایجاد نمی‌کنید، همه این‌ها را دارید، در واقع آن‌ها را مورد استفاده‌ی بهتر و بیشتر قرار می‌دهید.

می‌توانیم شخصیت خود را تغییر دهیم اما «خویش‌ذاتی» تغییر دادنی نیست. شخصیت ابزاری است که در رویارویی با جهان از آن استفاده

می‌کنیم. مجموعه‌ی عادت‌ها، طرز تلقی‌ها، و مهارت‌های فرا گرفته شده‌ای است که از آن برای ابراز وجود استفاده می‌کنیم.

## شما اشتباهات‌تان نیستید

خودپذیری، یعنی آن‌که خود را آن‌طور که هستیم، با تمام تقصیرها، نقطه‌ضعف‌ها، نواقص، اشتباهات و نقاط مثبت و منفی قبول کنیم. اما اگر بپذیریم که این صفات منفی، گرچه متعلق به ما هستند، خود ما نیستند، خودپذیری ساده‌تر می‌شود. بسیاری از خودپذیری سالم اکراه دارند، زیرا خود را با اشتباهات‌شان یکی می‌دانند. ممکن است اشتباهی کرده باشید اما این به معنای اشتباه بودن خود شما نیست. ممکن است آن‌طور که باید و شاید ابراز وجود نکرده‌اید، اما بدین معنی نیست که شما آدم خوبی نیستید.

## برای اصلاح اشتباهات و کمبودها ابتدا باید آن‌ها را بشناسیم

قدم اول کسب اطلاع و شناخت زمینه‌های بی‌اطلاعی است. قدم اول برای قوی شدن، شناخت ضعف است. به فتوای همه‌ی مذاهب قدم اول رستگاری اقرار به گناه است. در راه رسیدن به هدفِ «ایده‌ال خود شدن» باید از داده‌های بازخورد منفی استفاده کنیم.

لازمه‌ی این کار این است که خود را آن‌طور که هستیم تصدیق کنیم. بپذیریم که شخصیت ما، «خویش ابراز شده» ما، یا آن‌طور که بعضی از روانشناسان می‌گویند «خویش حقیقی» ما، دارای نواقص و اشکالاتی است.

انسان هرگز نمی‌تواند از تمامی امکانات بالقوه‌ی «خویش حقیقی»

خود استفاده کند. در عمل هرگز از تمامی امکانات و قدرت‌های «خویش واقعی» استفاده نمی‌کنیم. همیشه امکان یاد گرفتن بیشتر و کردار و رفتار بهتر وجود دارد. خویش واقعی لزوماً ناقص است و در تمام مدت عمر در جهت ایده‌آل حرکت می‌کند اما هرگز به آن نمی‌رسد. خویش واقعی ایستا نیست، پویاست. هرگز به حد کمال خود نمی‌رسد، همیشه در حال رشد است.

باید خویش واقعی را با تمام نواقصش قبول کرد زیرا تنها وسیله‌ای است که داریم. شخصی که دارای اختلال روانی است خویش واقعی را به صرف ناقص بودنش رد می‌کند و از آن متنفر است. در عوض برای خود، خویش ایده‌آلی می‌سازد که کامل است و فرض را بر آن می‌گذارد که به این خویش ایده‌الی رسیده است. با این کار نه تنها به افکارش فشار می‌آورد بلکه وقتی این خویش موهوم را به مصاف جهان واقعی می‌فرستد درمانده و کلافه می‌شود. شاید اتوبوس بهترین وسیله‌ی نقلیه‌ی دنیا نباشد، و با این‌حال از یک هواپیمای جت خیالی و موهومی بهتر است.

تجویز: خود را آن‌طور که هستید قبول کنید. شروع حرکت شما باید از اینجا باشد. نواقص خویش را تحمل کنید. اطلاع از کمبودها لازم است. با این حال خود را به‌خاطر این کمبودها تکفیر نکنید. میان «خویش» و رفتارتان فرق بگذارید. انسان در اثر اشتباه ارزشش را از دست نمی‌دهد. همان‌طور که اگر یک ماشین‌نویس کلمه‌ای را به غلط تحریر کند بی‌ارزش نمی‌شود. چه غم که کامل نیستید، خود را ناراحت نکنید، شما خیلی چیزها دارید. همه مثل شما هستند و هر کسی که جز این تظاهر کند خودش را گول زده است.

## همین حالا هم سر به تن‌تان می‌ارزد

خیلی‌ها به صِرف این‌که امیال بیولوژیکی طبیعی را به‌طور کامل احساس

و تجربه می‌کنند ناراحتند، گروه دیگری چون شکل و شمایل جسمانی خود را منطبق با مد روز نمی‌بینند مأیوس هستند. یادم هست که در دهه‌ی ۱۹۲۰ بسیاری از خانم‌ها به دلیل داشتن پستان خجالت می‌کشیدند، اما امروز بسیاری از دخترهای جوان به صرف آن‌که دور سینه‌شان به چهل اینچ نمی‌رسد ناراحت و نگران هستند. در دهه‌ی ۱۹۲۰، خانم‌های زیادی پیش من می‌آمدند و می‌خواستند با عمل جراحی دور سینه‌شان را کوچک کنم، امروزه برعکس می‌آیند و می‌خواهند که دور سینه‌هایشان را بزرگ کنم. هر کسی می‌خواهد مورد توجه قرار گیرد، این غریزه‌ای عمومی است. اما مشکل زمانی بروز می‌کند که خود را با اشخاص دیگر مقایسه می‌کنیم. شما هر چه دارید خدا دادی است. خیلی‌ها به خود می‌گویند که چون لاغر، چاق، کوتاه، یا بلند و غیره هستم ارزش ندارم. به‌جای آن به خود بگویید ممکن است آدم کاملی نباشم، ممکن است تقصیرها و نقطه‌ضعف‌های زیادی داشته باشم، ممکن است از کاروان جدا افتاده باشم، ممکن است راه درازی در پیش داشته باشم و با این‌حال برای خودم کسی هستم و از این کسی بودن هم کمال بهره‌برداری را می‌کنم.

ادوارد دبلیو بوک[1] می‌گفت: «جوانی که خود را هیچ می‌پندارد، ایمانش کم است و او که می‌گوید من همه چیز هستم و برای اثبات ادعایش کمر همت می‌بندد، درست فکر می‌کند. این به معنی تکبر و خودپرستی نیست، اگر دیگران فکر می‌کنند که تکبر است بگذار که فکر کنند. برای ما همین کافیست که آن را ایمان، اعتقاد، اطمینان و حضور خداوند در وجودمان بدانیم. خداوند ما را به اطاعت دستورات خود فرمان می‌دهد، فرمانش را اطاعت کنید.»

چرا خود را قبول نکنید و خودتان نباشید. اگر به این «خودتان» پشت

---

1 . Edward W. Bok

بکنید، اگر از داشتنش خجالت بکشید و نخواهید که قبولش کنید، هرگز از امکانات و استعدادهای بالقوه‌ای که در درون شمای منحصر به فرد وجود دارد، بهره‌ای نصیب نخواهید برد.

## نکات مهم این فصل را یادداشت کنید

.۱
.۲
.۳
.۴
.۵

ـ فصل نهم ـ

# مکانیزم شکست: چگونه می‌توانید از آن به سود خویش استفاده کنید

دیگ‌های بخار مجهز به دستگاه‌های فشارسنج هستند. وظیفه‌ی این دستگاه‌ها آن است که وقتی فشار به نقطه‌ی خطرناکی می‌رسد، انسان را از وقوع خطرات احتمالی آگاه کنند تا اقدام اصلاحی لازم را به عمل آورده و از بروز خطر جلوگیری نماید. اگر خیابان‌های بن‌بست، کوچه‌های کور و جاده‌های غیرقابل عبور با تابلو مشخص نشود، احتمالاً تولید زحمت کرده، اسباب تأخیر و دیر رسیدن می‌شود. اما اگر با توجه به تابلوهای راهنمایی مسیر حرکت مشخص گردد، تابلوهای «بن‌بست»، «ورود ممنوع» و غیره می‌تواند شما را در رسیدن به مقصد کمک کند.

بدن انسان هم برای خود «چراغ قرمز» و «علامت‌های خطر» دارد که پزشکان به آن نشانه‌های بیماری یا درد می‌گویند. بسیاری از بیماران با مشاهده‌ی نشانه‌های بیماری مثل وقتی که تب می‌کنند و جایی از بدن‌شان درد می‌گیرد، خودِ این‌ها را علت ناراحتی می‌دانند. اما واقعیت این است که اگر علت بروز علائم بیماری تشخیص داده شود و اقدام درمانی لازم انجام شود این علائم بیماری در واقع در جهت خدمت به بیمار مورد استفاده قرار گرفته‌اند. این‌ها در واقع فشارسنج و چراغ‌قرمز

بدن هستند که به سالم شدن ما کمک می‌کنند. درد آپاندیسیت ممکن است از نقطه‌نظر بیمار چیز بدی باشد، اما در واقع در خدمت بیمار است، به ادامه‌ی زندگی او کمک می‌کند. اگر احساس درد نمی‌کرد هرگز برای عمل آپاندیسیت سراغ پزشک را نمی‌گرفت.

شخصیت شکست‌طلب هم نشانه‌هایی دارد. اگر قرار است فکری در این‌باره بکنیم، قبل از هر چیز باید این نشانه‌ها را بشناسیم. وقتی علائم ناراحتی را شناختیم، وقتی دانستیم که برخی از علائم در واقع چراغ‌قرمز شخصیتِ شکست‌طلب هستند، می‌توانیم از آن‌ها به‌عنوان «بازخوردهای منفی» استفاده کرده و در راه خلاقیت قدم برداریم. فقط آگاه شدن هم کافی نیست. همه آن را احساس می‌کنند، باید آن‌ها را به‌عنوان نشانه‌های «نامطلوب» قبول کنیم. بپذیریم که خواهان آن‌ها نیستیم و از همه مهم‌تر، عمیقاً احساس کنیم که با این‌ها به خوشبختی نمی‌رسیم.

هیچ‌کس از این احساسات و برداشت‌های منفی مصون نیست. حتی موفق‌ترین شخصیت‌ها هم بارها شکست را تجربه کرده‌اند. مهم این است که نشانه‌ها را آن‌طور که هستند بشناسیم و اقدام مثبتی در جهت اصلاح به عمل آوریم.

## تصویر شکست

نشانه‌های «بازخورد منفیِ» شکست، یا آن‌چه من به آن «مکانیزم ناکامی» نام داده‌ام عبارتند از:

۱. احساس ناکامی، درماندگی، بیهودگی
۲. روحیه‌ی تهاجمی در جهت اشتباه
۳. احساس ناامنی
۴. احساس تنهایی

۵. احساس عدم اطمینان
۶. احساس رنجش
۷. احساس پوچی

## فهمیدن شفابخش است

هیچ‌کس را پیدا نمی‌کنید که عمداً این صفات را در خود به‌وجـود آورد، هیچ‌کدام معلول اتفاق نیستند، نشانه‌ی نقص طبیعت انسان هم نیستند. هر کدام از آن‌ها از ابتدا به‌عنوان «راهی» برای حل مشکل انتخاب شده‌اند. از روی اشتباه گمان می‌کنیم که ما را از شرِ مشکل نجات می‌دهند. هرچنـد هم مبتنی بر یک اساسِ اشتباه باشند معنی و مقصـودی دارنـد. فرامـوش نکنید که انسان طبیعتاً خواهان واکنش درست و مناسـب اسـت. تنهـا بـا درک صحیح موقعیت می‌توان آثار شکست را محو کرد. باید فهمیـد کـه به سود ما کار نمی‌کنند. تنها بـا درک حقیقـت مـی‌تـوانیم از شـر آن‌هـا خلاص شویم و وقتی حقیقت را دیدیم آن‌وقت همان نیروهایی که سبب انتخاب آن‌ها شد در جهت ریشه‌کنی آن‌ها به کار خواهد افتاد.

### ۱. احساس ناکامی، درماندگی و بیهودگی

احساس درماندگی زمانی دست می‌دهد که انسان از رسیدن به هدف و خواسته مهمی باز می‌ماند. همه‌ی ما چـون انسـانیم و ناچـار نواقصـی داریم در طول زندگی احساس ناکامی و درمانـدگی را تجربـه مـی‌کنـیم. بزرگ که شدیم به این نتیجه می‌رسیم که لزوماً امکان دستیابی فوری بـه تمامی امیال و آرزوهایمان وجود ندارد. در عین‌حال می‌بینـیم کـه لزومـاً عمل و نیت‌مان یکسان نیست. با این حقیقت آشنا مـی‌شـویم کـه کامـل بودن نه ضروری و نه لازم است. به حدودی از خواسته‌هایمـان هـم کـه

برسیم کافیست. یاد می‌گیریم که بدون خود باختن حد مشخصی از درماندگی و ناکامی را تحمل کنیم.

تنها زمانی که تجربه‌ی درماندگی منجر به احساس عمیق نارضایی و بیهودگی می‌شود وقتی است که آن را به‌عنوان نشانه شکست تلقی می‌کنیم.

درماندگی مزمن اغلب معنایش این است که هدف‌های غیرواقعی را برگزیده‌ایم یا تصویر شایسته‌ای از خود نداریم و یا هر دو.

## هدف‌های عملی در مقابل هدف‌های کامل گرایانه

«جیم» در نظر دوستانش مرد موفقی بود، از کارمندی ساده تا سطح معاونت شرکت ترقی کرده بود. در بازی گلف امتیازش به هشتاد می‌رسید. همسری زیبا و دو فرزند داشت که دوستش داشتند. با این حال به‌طور دایم احساس درماندگی می‌کرد، زیرا هیچ‌کدام از این‌ها همپای هدف‌های غیرواقع‌بینانه او نمی‌شد. در هیچ زمینه‌ای آدمِ صد در صد کاملی نبود، اما فکر می‌کرد که باید باشد. فکر می‌کرد تا حالاباید به مقام ریاست شرکت رسیده باشد، باید در بازی گلف در محدوده‌ی امتیاز بهتری قرار گرفته باشد. باید چنان شوهر و پدر کاملی باشد که زنش علتی برای اختلاف سلیقه پیدا نکند و از فرزندانش کمترین خطایی سر نزند. چیزهایی که داشت هیچ‌کدامش کافی نبود. می‌خواست مستقیماً به هدف بزند. به او گفتم: «چرا از روش پیشنهادی جکی بورک استفاده نمی‌کنی؟ لزومی ندارد که توپ به مرکز اصابت کند. دایره‌ای به وسعت تغار رختشویی را در نظر بگیر. این‌طوری راحت‌تر می‌شود. نتیجه کارت هم بهتر می‌شود. اگر حرفه‌ای‌ها هم این را قبول کرده‌اند، باید برای تو به اندازه‌ی کافی خوب باشد.»

## پیش‌بینی موفقیتی که شکست را حتمی کرد

«هاری» نمونه متفاوتی بود، هرگز شاهد موفقیت را در آغوش نگرفته بود، فرصت‌های زیادی را از دست داده بود. سه بار تا نزدیکی شغل دلخواهش رفته بود اما هر بار «اتفاقی افتاده بود». هر بار که به نظر می‌رسید به دو قدمی موفقیت رسیده اتفاقی می‌افتاد و آن را از چنگش می‌ربود. دوبار هم در ماجراهای عشقی شکست‌خورده بود.

مشکلش تصویر ذهنی بود. خود را آدم بی‌ارزش، بی‌صلاحیت و حقیری می‌پنداشت که حق موفق شدن و استحقاق لذت بردن از زندگی را ندارد. در واقع بی‌آن‌که بداند می‌خواست این را به اثبات برساند. فکر می‌کرد آدم موفق بشویی نیست و همیشه کاری می‌کرد که این پیشگویی‌اش به حقیقت بپیوندد.

## احساس درماندگی حلّال مشکل نیست

احساس درماندگی و ابراز نارضایی تنها در دوران طفولیت راه‌گشا هستند. کودک گرسنه گرسنه بودنش را با گریه یعنی ابراز نارضایی اطلاع می‌دهد. دستی نوازشگر از آستین به سویش دراز می‌شود و غذا در دهانش می‌گذارد. اگر جایش ناراحت باشد ناراحتی را ابراز می‌کند، باز همان دست جادویی به سمتش دراز می‌شود و او را در وضعیت راحتی قرار می‌دهد. خیلی‌ها در سنین بزرگسالی هم می‌خواهند به همین شیوه ادامه دهند. می‌خواهند با ابراز نارضایی به کمک پدر و مادر بر مشکل خود غلبه کنند. می‌بینند همین که احساس درماندگی می‌کنند و آن را بروز می‌دهند مشکل‌شان حل می‌شود. مسایل اطفال و بعضی از کودکان این‌طوری حل می‌شود، اما برای بزرگ‌ترها این طرز برخورد مسئله‌ای را

حل نمی‌کند. با این حال بسیاری از ما می‌خواهیم بـا ایـن روش مسـایل خود را حل کنیم. احساس نارضـایی مـی‌کنـیم و آن را بـروز مـی‌دهـیم. امیدواریم زندگی مشکل ما را حل کند، به کمک ما بشتابد و مسئله را از میان بردارد. «جیم» هم در واقع بی‌آن‌که بداند می‌خواسـت از ایـن روش کودکانه استفاده کند. انتظار داشت جادویی اتفاق افتـد و او را بـه کمـال موردنظر برساند. «هاری» آنقدر احساس ناکامی و درمانـدگی و شکسـت را تجربه کرده بود که احساس شکست برایش عادت شده بـود. در نگـاه به آینده انتظار ناکامی را می‌کشید، احساس عادت شده‌ی شکست سـبب شده بود که خود را یک شکست‌خورده حساب کند. اندیشه و احسـاس در کنار هم حرکت می‌کنند. احساسات حکم خاکی را دارند که اندیشه‌ها و نقطه‌نظرها مثل گیاه در آن پرورش می‌یابد. برای همـین اسـت کـه در سرتاسر این کتاب احساس تصور پیروزی را به شـما توصـیه کـرده‌ایـم. حالا هم همین کار را بکنید.

**۲. روحیه‌ی تهاجمی در جهت اشتباه**

روحیه‌ی تهاجمی شدید، اگر در جهت نادرست هدایت شود، بـدون استثنا به احساس ناکامی و درماندگی منجر می‌گردد. ایـن را گروهـی از اندیشمندان دانشگاه ییل، در کتابی که چند سال پـیش منتشـر کردنـد بـه اثبات رسانده‌اند.[۱]

برخلاف نظر برخی از روانشناسان گذشـته، روحیـه تهـاجمی رفتـار غیرطبیعی نیست. داشتن روحیه و احساس تهاجمی در رسیدن به هـدف بسیار هم لازم است. مسـئله در اینجاسـت کـه از روحیـه تهـاجمی چـه انتظاری داریم. باید با مسائل برخورد مؤثر کرد، داشتن هدف کافیست که

1 . Frustration and Aggressiveness, John Dollard, et al Yale University Press, New Haven.

تمایلات تهاجمی را در ما برانگیزد. اما مشکل زمانی آغاز می‌شود که از پیگرد هدف باز می‌مانیم یا از رسیدن به منظور ناکام می‌شویم. اینجاست که احساس تهاجم رَم می‌کند و به‌دنبال راه خروج می‌گردد و به نیروی مخربی تبدیل می‌شود. کارگری که می‌خواهد با مشت بر دهان رئیسش بکوبد و جرئت نمی‌کند، به منزل که می‌رود بر صورت زن و فرزندانش سیلی می‌زند یا به گربه‌اش خشم می‌گیرد، ممکن هم است ناراحتی را متوجه خود کند و درست شبیه عقربی که از زور عصبانیت خودش را نیش می‌زند و می‌کُشد، دخل خود را می‌آورد.

## عصبانیت بی‌مورد است، آتش را مهار کنید

شخصیت شکست‌طلب از روحیه‌ی تهاجمی برای رسیدن به هدف استفاده نمی‌کند، به‌جای آن تهاجم را در مسیری هدایت می‌کند که به زخم معده، بالا رفتن فشار خون، نگرانی، کشیدن سیگار بیش از اندازه و کار بیش از حد منتهی می‌گردد. گاه تهاجم متوجه دیگران شده و به شکل بی‌ادبی، گستاخی، شایعه پراکنی، غرغر و بهانه‌جویی متجلی می‌گردد.

و یا وقتی به‌خاطر انتخاب هدف‌های غیرواقع‌بینانه و غیرممکن با شکست مواجه می‌شود برای حل مشکل فکر می‌کند که باید بر کوشش‌های خود بیفزاید و با آن‌که می‌بیند سر بر دیوار سنگی می‌کوبد باز هم فکر می‌کند که برای حل مشکل باید سرش را محکم‌تر بکوبد.

برخورد با خشم، نه از میان برداشتن آن، که فهمیدن آن است. باید کانال‌های مناسبی برای ابراز خشم پیدا کرد. دکتر کُنراد لورنتز[1] پزشک مشهور اهل وین که مطالعات فراوانی روی حیوانات انجام داده در مرکز

---

1 . Dr. Konrad Lorentz

تحصیلات عالی روانشناسی نیویورک خطاب به روانپزشکان گفت که در اثر مطالعه‌ی طولانی روی رفتار حیوانات معلوم شده که رفتار تهاجمی آن‌ها غریزی است، معلوم شده که حیوان قدرت درک یا ابراز محبت را ندارد، مگر این‌که راه‌هایی برای ابراز تهاجم برای او به‌وجود آید. طبق اظهار دکتر امانوئل کی شوارتز[1]، معاون این مرکز، کشف دکتر لورنتز در مورد انسان نیز کاربرد فراوان دارد و چه بسا که به ارزیابی مجدد چشم‌انداز روابط انسانی منتهی گردد. به گفته‌ی او، ظاهراً یافتن راه خروج برای پرخاشگری، مهم‌تر از عشق و دلسوزی است.

## دانش منبع قدرت است

با درک مکانیزم پرخاشگری می‌توانیم دایره‌ی ناکامی پرخاشگری را مهار کنیم. هدایت نادرست روحیه‌ی تهاجمی در واقع تیراندازی در تاریکی است. فایده‌ای ندارد و به‌جایی نمی‌رسد. راه حل یک مسئله تولید یک مسئله‌ی دیگر نیست. اگر احساس کردید می‌خواهید به گوش کسی سیلی بزنید. کمی تأمل کنید، دست نگهدارید. از خود سؤال کنید «آیا احساس ناکامی و درماندگی من به کار نیفتاده؟ از چه ناراحت هستم؟» وقتی به نامناسب بودن واکنش خود پی بردید کنترل آن آسان می‌شود. وقتی کسی نسبت به شما بی‌ادبی می‌کند، اگر متوجه باشید که این‌کار را از روی عمد انجام نمی‌دهد بلکه ناشی از مکانیزم خودکار اوست، آنقدرها ناراحت نخواهید شد. به خود بگویید حتماً نتوانسته از روحیه‌ی تهاجمی برای رسیدن به هدفی که داشته استفاده کند. بسیاری از حوادث رانندگی ناشی از مکانیزم ناکام پرخاشگری است. اگر در ترافیک کسی از روی بی‌ادبی ناسزایی گفت به‌جای این‌که عصبانی بشوید به خود بگویید:

1 . Dr. Emanuel K. Schwartz

«او از شخص من ناراحت نیست، شاید زنش صبحانه‌ی خوبی به او نداده و نان سوخته جلویش گذاشته، شاید نمی‌تواند اجاره‌خانه‌اش را بپردازد، شاید از کار اخراجش کرده‌اند.»

## سوپاپ ایمنی برای بخار احساس

وقتی به هدف نمی‌رسید حالت لوکوموتیو بخاری را دارید که نمی‌داند بخارش را کجا تخلیه کند. شما هم برای تخلیه‌ی بخار اضافیِ احساس محتاج سوپاپ ایمنی هستید. انواع ورزش‌ها برای مهار روحیه‌ی پرخاشگری مفید هستند. به‌خصوص بازی‌هایی مثل گلف، تنیس، بولینگ و تمرین مشت‌زدن به کیسه بوکس که در آن به چیزی ضربه وارد می‌کنید ورزش‌های مناسبی هستند. خانم‌های زیادی به این نتیجه رسیده‌اند که برای رهایی از شر عصبانیت، حرکات شدید عضلانی مثل جابه‌جا کردن مبل و صندلی بسیار مفید است.

قلم برداشتن و چیز نوشتن هم بسیار مفید است. به کسی که اسباب ناراحتی شما را فراهم کرده نامه بنویسید. هر چه می‌خواهید بنویسید، ذهن‌تان را از شر ناراحتی خلاص کنید و بعد نامه را بسوزانید.

بهترین کار این است که روحیه‌ی تهاجمی را برای آن‌چه قرار است مورد استفاده قرار گیرد، یعنی برای رسیدن به هدفی به حرکت درآورید. کار یکی از بهترین داروهای آرام‌بخش روحیه‌ی ناراحت است.

### ۳. احساس ناامنی

احساس ناامنی حاصل تصور یا باوری است که از بی‌صلاحیتیِ درونی خویش داریم. وقتی احساس می‌کنید که در حد انتظار نیستید احساس ناامنی می‌کنید. بخش اعظم احساس ناامنی به‌خاطر آن نیست که

منابع درونیِ واقعاً بی‌صلاحیتی داریم، علت اصلی آن این است که از معیار سنجش مناسب استفاده نمی‌کنیم. توانایی‌های واقعی خود را با یک ایده‌ال خیالی، با یک «خویش» مطلق یا کامل مقایسه می‌کنیم. مطلق‌گرایی احساس ناامنی تولید می‌کند.

شخصی که احساس عدم امنیت می‌کند در جستجوی هدف‌های ارزشمند احساس می‌کند که باید خوب، موفق، خوشحال، شایسته و متعادل باشد. اما این‌ها دست‌کم در مفهوم مطلق خود هدف‌هایی هستند که باید به آن برسد. باید برای رسیدن به آن تلاش کند.

چون انسان موجودی هدف‌جوست تنها در حرکت به سوی هدف به خواست‌های خود می‌رسد. یاد مقایسه‌ی انسان با دوچرخه بیفتید. تنها انسان در حال حرکت و به‌دنبال هدف احساس تعادل، موازنه و امنیت می‌کند. کسی که فکر می‌کند به هدفش رسیده، شخصی که قانع شده که به مفهوم مطلق کلمه آدم «خوبی» است، نه تنها انگیزه‌ای برای بهتر شدن ندارد بلکه احساس ناامنی هم می‌کند، زیرا باید از تظاهری که کرده دفاع کند. رئیس یک شرکت بزرگ به من گفت: «مردی که فکر می‌کند به مرادش رسیده و کاری ندارد در واقع دیگر به درد ما نمی‌خورد. وقتی کسی به حضرت مسیح گفت که شما «آدم خوبی» هستید در مقام اندرز به او جواب داد: «چرا به من خوب می‌گویید، خوب فقط خداوند است.» می‌گویند که سَنت پُل آدم خوبی بوده با این حال به خودش می‌گفت: «به هدفم نرسیده‌ام... اما به سوی هدف در حال حرکتم.»

## پای خود را جای محکمی بگذارید

سعی نکنید بر رأس یک مخروط بایستید. جای امنی نیست. در ذهن خود هم از خر سیاهِ شیطان پایین بیایید، احساس ایمنی بیشتری می‌کنید.

فایده‌ی عملی زیادی دارد. می‌توانیم به مورد ورزش اشاره کنیم. تیمی که خود را در مقام قهرمانی می‌بیند، دیگر هدفی ندارد که برای آن بجنگد و چون دنبال اثبات برتری نمی‌رود موقعیتش را از دست می‌دهد.

سابقاً بوکسوری را می‌شناختم که قبل از رسیدن به مقام قهرمانی جنگنده‌ی خوبی بود. اما در نخستین مبارزه‌ی پس از قهرمانی شکست خورد و مقام قهرمانی‌اش را از دست داد. پس از این شکست دوباره روحیه جنگندگی خود را بازیافت و بار دیگر به مقام قهرمانی رسید. مربی آگاهش گفت: «تنها زمانی در قالب یک قهرمان می‌توانی بجنگی که به موضوعی توجه کنی، وقتی قدم به رینگ می‌گذاری از قهرمانی دفاع نمی‌کنی، برای قهرمانی می‌جنگی. قهرمانی در چنگ تو نیست. وقتی از لابه‌لای طناب‌های رینگ عبور می‌کنی در واقع مقام قهرمانی‌ات را به مسابقه گذاشته‌ای.

طرز تلقی که به احساس ناامنی ختم می‌شود در واقع راهی است که تظاهر و وانمود کردن را به جای حقیقت می‌گذارد، راهی است برای اثبات برتری خود به خویش و به دیگران، اما کارش به شکست می‌کشد. اگر احساس کردید که از هم اکنون برتر و کامل هستید دلیلی برای مبارزه پیدا نمی‌کنید، علتی برای تلاش نمی‌یابید. شاید با خود بگویید: «اگر ببینند که تلاش زیادی می‌کنم حتماً می‌گویند که آدم برتری نیستم.» و با این نوع برداشت تلاش را کنار می‌گذارید. مبارزه را می‌بازید و میل به بردن را از دست می‌دهید.

### ۴. احساس تنهایی

برای هر کسی پیش می‌آید که تنهایی را تجربه کند. این‌هم از جمله جرایم طبیعی است که به‌خاطر انسان و فرد بودن می‌پردازیم. اما تنها احساس شدید و مزمن تنهایی جدا شدن و دور افتادن از مردم است که

نشانه‌ی مکانیزم شکست به حساب می‌آید.

این نوع تنهایی ناشی از بیگانگی با زندگی است. نشانه‌ی بیگانگی با خویشِ حقیقی است. کسی که با خویشِ حقیقیِ خود بیگانه باشد با زندگی قطع رابطه کرده است. انسانِ تنها اغلب اسیر دایره‌ی بسته است. به‌خاطر احساسِ از خود بیگانگی از تماس با سایرین لذت نمی‌برد، از اجتماع دوری می‌گزیند و منزوی می‌شود. در نتیجه رابطه‌اش با اجتماع قطع می‌شود و با مردم رابطه‌ی اجتماعی برقرار نمی‌کند. با مردم بودن و به اتفاق از زندگی لذت بردن کمک می‌کند تا خود را فراموش کنیم. وقتی با دیگران هم‌صحبت می‌شویم، با آن‌ها تفریح و بازی می‌کنیم یا هدف مشترکی را پی می‌گیریم به چیزهایی جز تظاهر و وانمودسازی علاقمند می‌شویم. هر چه پیش می‌رویم از تظاهر فاصله بیشتری می‌گیریم و از «خود بودن» احساس راحتی بیشتری می‌کنیم.

## «تنهایی» راه بی‌فایده

«تنهایی» راهی برای در امان قرار دادن خویش است که خطوط ارتباطی با مردم و به‌خصوص پیوندهای احساسی را قطع می‌کند. راهی است که «خویش آرمان‌زده» را از ناراحتی تحقیر و تعرض دور نگه‌داریم. شخصیتِ تنها از دیگران بیمناک است. شخصِ تنها اغلب از نداشتن دوست شکایت می‌کند، مدعیست کسی را برای دوستی سراغ ندارد. اما اغلب در واقع این خود اوست که با طرز تلقی انفعالی این موقعیت را ایجاد می‌کند، به خیالش این سایرین هستند که باید سراغش را بگیرند و قدم اول را بردارند تا او گرفتار بودنش را به رخ آن‌ها بکشد. هرگز به فکرش نمی‌رسد که نسبت به اجتماع و موقعیت اجتماعی دِینی دارد.

بدون توجه به احساسی که دارید به زور هم که شده با مردم

بجوشید. حتی اگر در آغاز برای‌تان مشکل باشد، در صورت تکرار از آن لذت می‌برید. مهارت‌هایی نظیر نواختن پیانو، بازی تنیس و صحبت کردن و با دیگران جوشیدن را که به خوشبختی دیگران کمک می‌کند در خود پرورش دهید. از قدیم و ندیم یکی از اصول روانشناسی این بوده که اگر به‌طور مرتب خود را در معرض ترس قرار دهید نسبت به آن مصونیت پیدا می‌کنید. وقتی با سایرین مناسبات اجتماعی برقرار می‌کنید و در این کار سماجت به خرج می‌دهید، آن‌هم نه به صورت انفعالی، بلکه به گونه‌ای فعال و پویا تدریجاً رفتار سایرین را دوستانه می‌بینید، می‌بینید که مورد پذیرش سایرین قرار گرفته‌اید. خجالت‌تان می‌ریزد، کمرویی‌تان از بین می‌رود. وقتی انسان در حضور دیگران احساس راحتی بیشتری کرد، وقتی پذیرش آن‌ها را تجربه کرد، به موقعیت خودپذیری می‌رسد.

### ۵. احساس عدم اطمینان

اِلبرت هیوبارد[1] معتقد بود: «بزرگترین اشتباهی که آدم می‌تواند بکند این است که از اشتباه کردن بهراسد.»

عدم اطمینان راهی برای اجتناب از اشتباه و فرار از مسئولیت است. حاصل این تصورِ غلط است که اگر انسان تصمیمی بگیرد، اشکالی پیش نمی‌آید. در واقع همین «اشکال» است که مسئله‌ساز است. شخصی که خود را کامل می‌داند و اشکالی را قبول نمی‌کند، از دید خودش هرگز راه خطا نمی‌رود و یا هیچ اشکالی ندارد و در هر کاری خود را کامل می‌پندارد. اگر به این برداشتِ کامل بودن خللی وارد شود، تمامی آن «خویشِ» قدرتمندش درهم فرو می‌ریزد. در نتیجه تصمیم‌گیری‌هایش در حکم مرگ و زندگی می‌شود.

---

1 . Elbert Hubbard

در این شرایط هر چه کمتر تصمیم گرفتن و هر چه بیشتر طفره رفتن از تصمیم‌گیری به‌عنوان راه فرار انتخاب می‌شود. کار دیگری هم می‌شود کرد، می‌توان تصمیمی گرفت و تقصیر را به گردن دیگران انداخت. تصمیم‌گیری در این شرایط همیشه ناپخته و عجولانه است و کار دشواری نیست. شخصی با این مشخصات خود را انسان کاملی می‌داند که هرگز اشتباه نمی‌کند، بنابراین لزومی نمی‌بیند که به حقایق یا نتیجه‌ی کار توجه کند. اگر تصمیمش به نتیجه‌ی مطلوب نرسید خیلی راحت خود را مُجاب می‌کند که تقصیر دیگران بوده است. هر دو گروه راه خطا می‌روند. یکی پیوسته تحت فشار و توهم است و دیگری که اصلاً زحمتی به خود نمی‌دهد. و جان کلام آن‌که راه «عدم اطمینان» برای اثبات حقانیت راه درستی نیست.

## همیشه حق با شما نیست

این را بدانید که انسان در همه‌ی اوقات صد در صد کارش درست نیست. هیچ بازیکن بیس‌بالی از هزار امتیاز ممکن همه‌ی هزار امتیاز را به دست نیاورده است. اگر از هر ده حرکت سه حرکت را درست انجام دهد می‌گویند بازیکن خوبی است. طبیعت اشیاء حکم می‌کند که لازمه‌ی پیشرفت، عمل کردن، ارتکاب اشتباه و اصلاح کردن آن است. برای آن‌که موشکِ مجهز به سیستم هدایت‌شونده به هدف اصابت کند باید به‌طور پیوسته مسیرش اصلاح شود. اگر بدون حرکت بایستید و دست روی دست بگذارید، چگونه خود را اصلاح می‌کنید؟ این‌طوری نمی‌توانید هیچ چیزی را اصلاح کنید. باید حقایق موجود را در نظر بگیرید، نتایج احتمالی اقدامات مختلف را به حساب آورید و از میان راه حل‌های مختلف آن را که از همه مناسب‌تر به‌نظر می‌رسد انتخاب کنید. با اراده و مصمم حرکت کنید و در حین حرکت عمل را اصلاح کنید.

## تنها انسان‌های حقیر هرگز اشتباه نمی‌کنند

راه دیگر غلبه بر تزلـزل، آشـنایی بـا نقشـی اسـت کـه حرمـت نفـس و حراست از آن، در ایجاد تردید و تزلزل بازی می‌کنـد. بسـیاری از مـردم نگرانند که اشتباهشان ثابت شود، آبرویشان بریزد و حرمت‌شان از دست برود. با در نظر گرفتن این حقیقت که: «مردان بـزرگ و شخصـیت‌هـای مهم اشتباه می‌کنند و آن را می‌پذیرند، کسی کـه اشـتباه مـی‌کنـد و آن را نمی‌پذیرد انسان حقیری است»، از حرمت نفس به سـود خـود و نـه در جهت خلاف خویش استفاده کنید.

گلادستون[1] می‌گفت: «هیچ‌کس بـدون ارتکـاب اشـتباهات بـزرگ و متعدد به جایی نمی‌رسد.» سِر همفری دِیوی[2] مـی‌گفـت: «مـن از اشـتباه بـیش از موفقیـت درس آموختـه‌ام.» سـاموئل اسـمایل[3] معتقـد اسـت: «شکست بیش از موفقیت آموزنـده اسـت. کسـی کـه هیچوقـت اشـتباه نمی‌کند به جایی هم نمی‌رسد.»

همسر توماس ادیسون می‌گفت: «آقای ادیسـون روی هـر مسـئله تـا بخواهید کار می‌کرد، او روش رفع عیب را به‌کار می‌برد. وقتی کسی از او می‌پرسید که آیا از این همه کار دلسرد نمی‌شوی جـواب مـی‌داد: «بـرای چه دلسرد شوم؟ هر تجربه‌ای که غلط از آب درمی‌آیـد، در واقـع قـدمی است که به جلو برداشته‌ام.»

### ۶. احساس رنجش

شخصیت شکست‌طلب برای توجیه ناکامی، اغلب گناه ناکامی را بـه گردن جامعه، سیستم، زندگی و عوامـل دیگـر مـی‌انـدازد. از موفقیـت و

---

1 . Gladstone
2 . Sir Humphery Davy
3 . Samuel Smile

خوشبختی دیگران رنج می‌برد و گناه همه چیز را به گردن بی‌انصافی شرایط می‌اندازد. احساس رنجش در واقع کوششی برای توجیه شکست است تا گناه ناکامی به گردن عواملی چون رفتار غیرمنصفانه و بی‌عدالتی گذاشته شود. اما رنجش نه تنها داروی شفابخشِ ناکامی نیست بلکه آن را تشدید می‌کند، سّم مهلک روانِ انسان است که از خوشبختی یک غیرممکن می‌سازد و انرژی عظیم انسان را که می‌تواند در کارهای مفید صرف شود محو و نابود می‌کند. اینجا هم معمولاً دایره‌ی بسته‌ای ایجاد می‌شود. کسی که پیوسته با احساس رنجش زندگی می‌کند برای سایرین همکار و دوست خوبی نیست و چون همکارانش با او گرم نمی‌گیرند و چون مقام مافوق اشکالاتش را گوشزد می‌کند دلایل بیشتری برای احساس رنجش پیدا می‌کند.

## رنجش راه بی‌فایده‌ای است

رنجش هم از جمله راه‌هایی است که به ما احساس مهم بودن می‌دهد. خیلی‌ها از احساس مظلومیت لذت می‌برند. کسی که قربانی بی‌عدالتی است و با او رفتار غیرمنصفانه شده اخلاقاً برتر از مسببین بی‌عدالتی است. رنجش نیز «راه» یا کوششی برای از بین بردن بی‌عدالتی و یا عمل اشتباهی است که قبلاً اتفاق افتاده است. شخص رنجیده می‌کوشد تا حقانیت خود را در برابر دادگاه زندگی اثبات کند. اگر احساس رنجشش به حدی برسد که بتواند بی‌عدالتی روا رفته را اثبات نماید نیرویی جادویی با حق به جانب او کردن، اسباب راحتی خیال و توجیه‌اش را فراهم می‌کند. بدین مفهوم، رنجش مقاومت ذهنی و نپذیرفتن واقعه‌ای است که قبلاً اتفاق افتاده است. در واقع رنجش یک بازسازی احساسی و یا دوباره جنگیدن با حادثه‌ای است که در گذشته اتفاق افتاده است، اما

جنگی که در آن امکان بردن وجـود نـدارد، زیـرا دنبـال کـار غیـرممکن هستید، می‌خواهید گذشته را عوض کنید.

## رنجش، تصویر ذهنی بدی می‌آفریند

رنجش، اگر ناشی از بی‌عدالتی و ظلم هم باشد چیز خوبی نیسـت، زیـرا پس از چندی تبدیل به یک عادت می‌شود. وقتی از روی عادت خـود را قربانی بی‌عدالتی احساس کردید تدریجاً خود را به‌صورت یـک موجـود قربانی می‌بینیـد. احسـاس درون‌تـان بـه‌دنبـال یـافتن دسـتاویز خـارجی می‌گردد. در این شرایط پیـدا کـردن نشـانه‌هـای بـی‌عـدالتی و احسـاس مظلومیت، حتی در شرایطی کـه لزومـاً ایـن‌طـور نیسـت، کـار سـاده‌ای می‌شود.

رنجشِ به صورت عادت درآمده لزوماً بـه احسـاس «خوددلسـوزی» منجر می‌شود که بدترین عادت احساسی ممکن است و چون جا افتاده و مستقر شد شخص بدون زمینه و علت هم احساس نـاراحتی مـی‌کنـد و قدرت تفکر منطقی و طبیعـی را از دسـت مـی‌دهـد. دنبـال بـی‌عـدالتی می‌گردد تا برای احساسش توجیهی پیدا کند. به قـولی، ایـن قبیـل افـراد به‌جز در حالت فلاکت احساس راحتی نمی‌کنند.

کسی که با احساس رنجشِ به حالت عادت درآمده زندگی می‌کنـد و خود را آدم حیف شده‌ای می‌پندارد، تصویر ذهنی شایسته‌ای ندارد. خود را قربانی مظلومی می‌بیند که برای بدبخت شدن متولد شده است.

## علت اصلی رنجش

فراموش نکنید که مسبب رنجش شما دیگـران نیسـتند. گنـاه حـوادث و شرایط نیست. حاصل واکنش احساسی خودتـان اسـت. همـه‌اش دسـت

خود شماست. اگر خود را قانع کردید که احساس رنجش و خود دلسوزی، نه راه خوشبختی و موفقیت، بلکه راه شکست و بدبختی است، می‌توانید آن را مهار کنید.

تا زمانی‌که رنجش را پناه داده‌اید، عملاً نمی‌توانید انسان متکی به‌نفس مستقل و مصممی باشید که زمام روان خود را به‌دست گرفته و حاکم بر سرنوشت خویش است. انسان رنجیده زمام امورش را به دست دیگران می‌دهد تا به‌جای او تصمیم بگیرند. چون گدایی دربست وابسته به سایرین می‌شود. تقاضاهای غیرمنطقی پیدا می‌کند، مدعی دیگران می‌شود. وقتی هر شخص دیگری جز خودتان مسئول خوشی شما می‌شود اگر به خوشی نرسیدید، رنجش بر وجودتان چیره می‌گردد. اگر احساس کردید که دیگران به شما قدرشناسی و قدردانی ابدی بدهکارند، اگر به این نتیجه رسیدید که همه باید بر ارزش‌های بی‌چون و چرای شما سر تعظیم فرود آورند، طبیعی است که اگر دِینشان را نپردازند، احساس رنجش کنید.

بدین‌صورت رنجش با هدف‌جویی خلاق ناسازگار می‌شود. در هدف‌جویی خلاق بازیگر صحنه شما هستید، منفعل نیستید، شمایید که هدف‌ها را تعیین می‌کنید، کسی مدیون شما نیست. برای دستیابی به هدف‌ها، این خود شما هستید که کمر همت می‌بندید. مسئول موفقیت و خوشبختی خود می‌شوید. در این تصویر، رنجش جایی ندارد و چون ندارد «رنجش یک مکانیزم شکست است.»

### ۷. احساس پوچی

چه بسا هنگام مطالعه‌ی این فصل یاد کسی افتادید که با وجود ناکامی و روحیه تهاجمی نامناسب و احساس رنجش و غیره آدم موفقی بوده است. اما زیاد هم مطمئن نباشید. خیلی‌ها به ظاهر نشانه‌های خوشبختی

را دارند اما پای عمل معلوم می‌شود که چیزی در چنته ندارند. مثل این می‌ماند که زحمت‌ها می‌کشی و پولی می‌گیری و چون به پول نگاه می‌کنی می‌بینی واقعی نیست، تقلبی است و به درد نمی‌خورد. این‌ها در واقع توانایی لذت بردن را از دست داده‌اند و چون توانایی لذت بردن از دست رفت نه ثروت بیکران و نه هیچ چیز دیگر به موفقیت و خوشبختی منتهی نمی‌شود. در واقع گردوی موفقیت را پیدا می‌کنند و چون آن را می‌شکنند درونش را خالی می‌بینند.

کسی که توانایی لذت بردن در وجودش زنده است، از حوادث روزمره و دقایق زندگی لذت می‌برد و از امتیازات مادی به سود خود استفاده می‌کند و کسی که استعداد لذت بردن در او مرده از هیچ چیزی لذت نمی‌برد و از چیزی خوشحال نمی‌شود. برای او هیچ هدفی ارزش تلاش کردن را ندارد، زندگی سراسر ملالت است، چیز ارزشمندی وجود خارجی ندارد. کلوپ‌های شبانه پر از این قبیل آدم‌هاست که به زور می‌خواهند خود را قانع کنند که از زندگی لذت می‌برند، به امید یافتن لذت از نقطه‌ای به نقطه دیگر سفر می‌کنند، میهمانی‌ها می‌دهند، و دریغا که همیشه گردوی پوک پیدا می‌کنند. حقیقت اینجاست که لذت، مستلزم عمل و هدف‌جویی خلاق است، امکان رسیدن به موفقیت کاذب هست، اما در این موفقیت لذتی در انتظار نیست.

## زندگی وقتی ارزشمند است که هدف‌های ارزشمند داشته باشید

احساس پوچی نشانه‌ی فقدان زندگی کردن خلاق است. احتمالاً هدف ارزشمندی برای خود تعیین نکرده‌اید و شاید هم استعداد و تلاش خود را برای رسیدن به یک هدف مهم به کار نگرفته‌اید. انسانِ بدون هدف در اسارتِ بدبینی زندگی را پوچ می‌بیند و می‌گوید: «زندگی چیز بی‌ارزشی

است.» کسی که هدف مهمی را دنبال نمی‌کند مدعیست: «کاری برای کردن وجود ندارد.» اما کسی که فعالانه تلاش می‌کند یا در جهت نِیل به هدف مهمی قدم برمی‌دارد هرگز به برداشت‌های بدبینانه درباره‌ی بی‌معنی بودن و بیهوده بودن زندگی نمی‌رسد.

## احساس پوچی راه موفقیت نیست

تا قدم به میدان نگذاریم و دایره‌ی بسته مکانیزم شکست را پاره نکنیم، از شر آن خلاص نمی‌شویم. احساس پوچی که تجربه شد در خدمت توجیه عدم تلاش و عدم قبول مسئولیت قرار می‌گیرد. برای زندگی غیرخلاق بهانه و مجوزی فراهم می‌کند. اگر همه چیز بیهوده است، اگر زیر آسمان کبود چیز تازه‌ای وجود ندارد، اگر در هیچ نقطه‌ای لذت و خوشی نیست، چرا زحمت تلاش را بر خود هموار کنیم؟ جدیت چه فایده‌ای دارد؟ اگر روزی هشت ساعت کار می‌کنیم تا در خانه شب را به صبح آوریم، اگر هشت ساعت می‌خوابیم تا خود را برای هشت ساعت کار روز بعد آماده کنیم، اگر همه‌اش همین است، چرا خود را ناراحت کنیم؟ اما همین که دایره‌ی بسته را پاره می‌کنیم و پای را از آن فراتر می‌گذاریم و برای خود هدف ارزشمندی در نظر می‌گیریم و در جهت تحقق آن کمر همت می‌بندیم همه‌ی این استدلال‌های روشنفکرانه را فراموش می‌کنیم، طعم خوشی و رضایت خاطر را می‌چشیم.

## احساس پوچی و تصویر ذهنی ناشایست دو همسفر هستند

احساس پوچی ممکن است نشانه‌ی تصویر ذهنی ناشایست باشد. به لحاظ روانی قبول چیزی که احساس می‌کنید به شما تعلق ندارد یا با

«خویش» شما سازگار نیست غیرممکن است. شخصی که تصویر ذهنی بی‌ارزشی دارد ممکن است بتواند تمایلات منفی خویش را آنقدر مهار کند تا به موفقیت و پیروزی برسد، اما در این هنگام به لحاظ موقعیت روانی خود نمی‌تواند آن را بپذیرد و از آن لذت ببرد. حتی ممکن است به‌خاطر آن احساس گناه کند، چنان‌که گویی این موفقیت را دزدیده است. تصویر ذهنی منفی گاه سبب پیروزی می‌شود، اما به این دلیل که گاه عقده‌ی حقارت به پیروزی می‌انجامد نباید مورد توجه قرار گیرد. کسی که با این کیفیت به موفقیت می‌رسد چون نمی‌تواند موفقیت را به کار خود نسبت دهد از آن لذتی نمی‌برد. البته در نظر دیگران آدم موفقی است اما خود احساس موفقیت نمی‌کند. احساس حقارت همچنان با اوست، خود را مستحق پیروزی نمی‌داند. در نهایت خود را در هیبت دزدی می‌بیند که نشانه‌های پیروزی را دزدیده است.

این واکنش به‌قدری عمومیت دارد که روانشناس‌ها آن را «درد موفقیت»[1] نامیده‌اند و به عبارت دیگر شرایطی است که انسان با آن‌که به موفقیت می‌رسد خود را مقصر می‌داند، دلواپس است و احساس امنیت نمی‌کند. به همین خاطر موفقیت به یک واژه‌ی منفی تبدیل شده است. موفقیت واقعی هرگز به کسی لطمه نمی‌زند. تلاش در جهت هدف‌هایی که برای‌تان اهمیت دارند و با خواسته‌های عمیق احساسی‌تان سازگارند چیز خوبی است. تلاش خلاق برای رسیدن به موفقیتِ واقعی رضایت خاطر عمیق را به ارمغان دارد، اما تلاش برای رسیدن به موفقیت کاذبی که دیگران را خوشحال کند بی‌فایده است، رضایت خاطر کاذب تولید می‌کند.

---

1 . Success Syndrome

## به منفی‌ها نگاه گذرا، روی مثبت‌ها تأمل

اتومبیل‌ها مجهز به «چراغ‌های زنگ خطر» هستند، به عبارت دیگر هر اتومبیل مجهز به دستگاه‌هایی است که در مقابل چشم راننده در قسمت جلو اتومبیل نصب شده است و وظیفه دارد که اشکالات پیش آمده در اتومبیل را به اطلاع راننده برساند. مثلاً اگر باطری اتومبیل به اصطلاح خالی شده باشد، وقتی فشار روغن پایین بیاید، وقتی موتور بیش از اندازه داغ کند و غیره، نارسایی را به راننده اطلاع می‌دهد. بی‌توجهی به این علائم خطر چه بسا اتومبیلی را به کلی از بین ببرد. اما با روشن شدن چراغ خطر لزوماً راننده خودش را نمی‌بازد. خیلی ساده کار درست را می‌کند، به تعمیرگاه می‌رود تا عیب اتومبیلش رفع شود. روشن شدن چراغ خطر به معنی بد بودن اتومبیل نیست، موتور هر اتومبیلی ممکن است داغ کند.

اما اگر راننده همه‌ی حواسش متوجه چراغ‌های آگاه کننده باشد کار خطرناکی کرده و چه بسا که فاجعه‌ای بیافرینند، باید از شیشه اتومبیل مواظب جاده و مسیری که می‌رود باشد. در واقع کار اصلی او همین است. و فقط هر چند وقت یک‌بار به آگاه کننده‌ها نگاه می‌کند، لزوماً در تمام دقایق رانندگی چشم به آن‌ها نمی‌دوزد و به عبارتی با آن‌ها زندگی نمی‌کند، پس از هر نگاه دوباره چشم به جاده می‌دوزد و به هدف مثبت، یعنی جایی که می‌رود توجه می‌کند.

## چگونه می‌توان از تفکر منفی استفاده کرد

در مورد نشانه‌های منفی هم باید روش کم و بیش مشابهی در پیش بگیریم. به اعتقاد من «تفکر منفی» اگر درست مورد استفاده قرار گیرد

چیز خوبی است. تا زمانی که از عیوب اطلاع پیدا نکرده‌ایم نمی‌توانیم نسبت به رفع آن اقدام کنیم. کسی که گلف بازی می‌کند باید از محل قرار گرفتن گودال‌ها با خبر باشد. اما همه‌ی نگاهش متوجه گودال نیست. در حالی‌که آن را به‌طور اجمال مدنظر قرار می‌دهد متوجه زمین چمن است، این نوع «تفکر منفی» اگر درست مورد استفاده قرار گیرد، می‌تواند به موفقیت بیانجامد مشروط بر این‌که: (۱) به علامت خطر آنقدر حساسیت نشان دهیم که ما را از خطری آگاه می‌کند، (۲) به جان کلام مشکل توجه داشته باشیم: چیزی نامطلوب که طالبش نیستیم و به خوشبختی ختم می‌شود. (۳) بلافاصله اقدام اصلاحی به عمل آوریم و از مکانیزم موفقیت نیرویی برای مقابله با مشکل بسیج کنیم. با تکرار تمرین، در سیستم هدایت درونی نوعی واکنش خودکار ایجاد می‌شود. بازخوردهای منفی در حقیقت مانند نوعی کنترل خودکار در جهت رهایی از شکست و حرکت در مسیر موفقیت عمل می‌کند.

## نکات مهم این فصل را یادداشت کنید

۱.

۲.

۳.

۴.

ـ فصل دهم ـ

# جراحاتِ احساس را التیام بخشیم

وقتی بدن شما مجروح می‌شود، مثلاً وقتی صورت خود را زخمی می‌کنید بدن در محل بریدگی بافتی محکم‌تر و ضخیم‌تر از بافت قبلی ایجاد می‌کند. وظیفه‌ی بافت جدید این است که با ایجاد یک پوسته‌ی حفاظتی در محل زخم، از بدن در مقابل آسیب‌های بعدی حفاظت کند. اگر کفشی که تازه خریده‌اید قالب پایتان نباشد، اگر تنگ باشد و پای شما را بزند، قبل از هر چیز درد را احساس می‌کنید. اما به تدریج طبیعت با ایجاد پینه در محل کفش‌زدگی از بروز ناراحتی بیشتر جلوگیری می‌کند.

به همین شکل وقتی احساس مجروح می‌شود، وقتی کسی اسباب ناراحتی ما را فراهم می‌کند، مکانیزم مشابهی به کار می‌افتد و مقاومت روان و احساس ما را بالا می‌برد. انسان موجود مستعدی است که می‌تواند با ایجاد نوعی پوسته‌ی حفاظتی از روان خود در برابر ناملایمات محافظت کند.

## به طبیعت کمک کنید

طبیعت با ایجاد بافت جراحت قصد کمک به ما را دارد. اما در اجتماع امروزی ما، بافت جراحت، به‌خصوص اگر روی صورت باشد، گاه تنها کمک نمی‌کند، بلکه چه بسا اسباب ناراحتی هم می‌شود. بگذارید مثالی بزنم. جرج‌تی وکیل جوانی بود که آینده‌ای امیدبخش داشت، مهربان و دوست‌داشتنی بود. مدارج ترقی را یکی پس از دیگری می‌پیمود تا این‌که در اثر یک حادثه‌ی رانندگی زخم دلخراشی گونه‌ی چپ تا گوشه‌ی چپ دهانش را درید. روی چشم راستش هم زخم شدیدی برداشت. صورتش حالت کریهی پیدا کرده بود. در آینه که نگاه می‌کرد ناراحت می‌شد. جراحات حالت نگاهش را تغییر داده بود. بعد از ترک بیمارستان در نخستین دفاع دادگاهی شکست خورد. مطمئن بود که قیافه‌ی کریه صورتش او را بازنده کرده است. احساس می‌کرد دوستان قدیم از او رویگردان شده‌اند. می‌گفت حتی زنش هم از دیدن او ناراحت می‌شود.

ناراحتی‌اش بالا گرفت. به الکل روی آورد. روزها هم مشروب می‌خورد و مست می‌کرد، آتشین مزاج و دعوایی شده بود، از مردم کناره می‌گرفت.

بافت جراحتِ صورت شاید حتی برایش یک سپر محکم در برابر حوادث مشابه در آینده ایجاد کرده بود، اما در جامعه‌ای که جرج در آن زندگی می‌کرد به‌ندرت کسی مجروح می‌شد. مجروح شدن مجدد صورت بعید بود. اما مشکل جرج جراحت صورت نبود، در واقع روانش مجروح شده بود.

اگر جرج در یک اجتماع عقب‌مانده زندگی می‌کرد و صورتش در اثر مثلاً نبرد با یک خرس وحشی زخم برمی‌داشت، اگر دندان ببری صورتش را می‌درید، جراحت ارج و قربش را بالا هم می‌برد. حتی سربازان بازنشسته و مجروحین جنگ‌های سال‌های اخیر آثار جراحت

جنگ را با افتخار به نمایش می‌گذارند و در کشورهایی مثل آلمان که دوئل متداول است زخم شمشیر نشان دلاوری است.

در رابطه با جرج، طبیعت با آن‌که نیت بدی نداشت محتاج کمک بود. با انجام یک عمل جراحی پلاستیک روی صورت جرج آثار جراحت را از چهره‌اش پاک کردم و او قیافه‌ی همیشگی‌اش را بازیافت.

بعد از عمل شخصیتش به کلی تغییر کرد، دوباره خوش‌اخلاق و متکی به نفس شد. الکل را کنار گذاشت، روحیه‌ی پرخاشگری‌اش رخت بربست، به جامعه بازگشت و بار دیگر عضوی از جامعه انسانی شد و زندگی جدیدی پیدا کرد.

اما این زندگی جدید حاصل غیرمستقیم عمل جراحی پلاستیک بود. شفا بخش اصلی از میان رفتن جراحات احساسی بود. رفع صدمات روحی و روانی و احیای تصویر ذهنی عضو مقبول جامعه به کمک عمل جراحی حاصل گردید.

## جراحت احساسی یعنی بیزاری از زندگی

خیلی‌ها بدون ناراحتی‌های جسمی هم از جراحات احساسی رنج می‌برند. این‌ها که در گذشته از ناحیه‌ی کسی لطمه خورده‌اند برای مقابله با ناراحتی‌های آتی در واقع یک پوسته یا پینه‌ی روحی و یا به عبارتی یک جراحت احساسی برای خود ایجاد کرده‌اند، اما این بافت آن‌ها را نه تنها از شخصی که در ابتدا اسباب ناراحتی‌شان را فراهم کرده بود، بلکه از کلیه انسان‌ها برحذر می‌کند، دیواری از احساس کشیده می‌شود که نه دوست و نه دشمن، هیچ‌کدام امکان عبور از آن را پیدا نمی‌کنند.

زنی از مردی آزرده خاطر می‌شود و با خود عهد می‌کند که دیگر به مردها اعتماد نکند، کودکی که از دست پدر یا معلم ستمگرش ناراحتی‌ها کشیده چه بسا پیش خود عهد می‌کند که هرگز به مسئولین اعتماد نکند،

مردی که زنی دست رد به سینه‌اش زده پشت دستش را داغ می‌کند که دیگر با کسی رابطه‌ی احساسی برقرار نکند. نظیر جراحت صورت، دوری کردن بیش از اندازه از منبع اولیه ناراحتی می‌تواند آسیب‌پذیری انسان را بیشتر کرده و در زمینه‌های دیگر مشکل‌ساز شود. دیوار احساسی که برای مصونیت از شخص به‌خصوصی می‌کشیم ما را از سایر انسان‌ها و از خویش‌های واقعی‌مان جدا می‌کند و همان‌طور که قبلاً دیدیم شخصی که احساس تنهایی می‌کند و از سایرین کناره می‌گیرد با خویش حقیقی و با زندگی خود هم همین کار را می‌کند.

## جراحات احساسی اشتباهات جوانی را بیشتر می‌کند

برنارد هلند روانکاو مشهور معتقد است که گر چه اساساً خطای سنین جوانی را عامل مستقلی دانسته‌اند و از قرار درباره تنفر جوانان، به‌خصوص از مقامات مسئول گزافه‌گویی شده، روی هم رفته سطح اعتراضات در میان جوان‌ها خیلی زیاد است. دکتر هلند می‌گوید: «این‌ها که در ظاهر آدم‌های خشن و بی‌انعطافی به نظر می‌رسند در واقع افراد آسیب‌پذیری هستند که وابستگی به دیگران را دوست دارند، و چون اطمینان نمی‌کنند به کسی نزدیک نمی‌شوند. در گذشته از ناحیه‌ی شخصی که رویش حساب می‌کرده‌اند لطمه خورده‌اند و حالا همه‌ی فکر و ذکرشان این است که تجربه‌ی تلخ گذشته را تکرار نکنند. در نتیجه همیشه حالت تدافعی دارند. برای اجتناب از ناراحتی‌های بیشتر در حمله پیش‌دستی می‌کنند و بنابراین کسی را که به آن‌ها عشق می‌ورزد و قصد کمک دارد فراری می‌دهند.»

## جراحات احساسی تصویر ذهنی را زشت می‌کند

جراحات احساسی اثر نامطلوب دیگری هم دارد. تصویر ذهنی زخم

خورده و زبان دیده‌ای به‌وجود می‌آورد که مورد قبول سایرین نیست، دیگران چنین شخصی را دوست ندارند و او نمی‌تواند با سایر مردم به خوبی و خوشی زندگی کند.

جراحات احساسی انسان را از زندگی خلاق باز می‌دارد. دکتر آرتور دبلیو کامب، استاد روانشناسی دانشگاه فلوراید معتقد است که هدف هر انسان به مقصود رسیدن است. به اعتقاد او انسان با این صفت به دنیا نمی‌آید، بلکه خصلتی اکتسابی است. افراد فاقد جراحت‌های احساسی دارای صفت‌های زیر هستند:

۱. خود را انسان‌های مفید، مقبول، دوست‌داشتنی و توانا می‌بینند.
۲. به درجاتی از خودباوری رسیده‌اند.
۳. خود را با دیگران برابر می‌دانند.
۴. از منابع اطلاعاتی و دانش زیادی برخوردارند.

اما کسی که به درد جراحت احساس مبتلاست، نه تنها تصویر ذهنی اشخاص نامقبول، دوست نداشتنی و ناتوان را دارد، بلکه در نظرش دنیایی که در آن زندگی می‌کند سراسر خصومت و دشمنی است. با دنیا رابطه خصومت‌آمیز دارد و از معاشرت با دیگران لذت نمی‌برد، در زندگی او تعاون و لذت متقابل جایی ندارد، همه‌ی حواسش را برتری طلبی و مبارزه‌جویی اشغال کرده است. به دور خود حصار می‌کشد. خیرش نه به خودش و نه به هیچ شخص دیگری نمی‌رسد و در این شرایط پرخاشگری و تنهایی تاوانی است که باید بپردازد.

## سه دستورالعمل برای مصونیت از جراحات احساسی

**۱. تهدیدشدنی نیستند**

خیلی‌ها به اندک بهانه‌ای ناراحت می‌شوند و اختیار اعصابشان را از دست می‌دهند. هر کسی در خانواده، اداره، یا در میان دوستانش آدم‌های

نازک‌نارنجی و حساسی را می‌شناسد که دیگران برای آن‌که مبادا اسباب ناراحتی آن‌ها را فراهم کنند باید به‌طور دائم هوای آن‌ها را داشته باشند.

از جمله واقعیات روانشناسی یکی این است که اشخاص زودرنج و آن‌هایی که از موارد جزئی رنجیده خاطر می‌شوند از مناعت طَبع ضعیفی برخوردارند. ما از هر چه که مناعت یا «خویشِ» ما را تهدید کند صدمه‌ی روحی می‌خوریم. اما حتی جراحات به‌راستی عمیقی که روی آدم‌های کم مناعت اثرات وحشتناکی برجای می‌گذارد بر «خویش» کسی که خود را بر حق می‌داند و درباره‌ی خود درست فکر می‌کند کمترین اثری بر جای نمی‌گذارد. اما کسی خود را بی‌صلاحیت می‌پندارد، شخصی که به توانایی‌های خود شک دارد و خود را دست‌کم می‌گیرد به هر چیز جزئی حسادت می‌کند. شخصی که در باطن به ارزش‌های خود تردید دارد و در دل احساس ناامنی می‌کند بی‌مورد خود را در خطر می‌بیند، از کاه کوهی می‌سازد و ناراحتی‌های جزئی را بزرگ جلوه می‌دهد.

همه‌ی ما برای مصونیت از خطرهای حقیقی و خیالیِ روحی به نوعی سپر و پوسته‌ی حفاظتی نیاز داریم. البته لازم نیست که سپری به سختی لاکِ لاک‌پشت به‌دست گیریم. این‌طوری لذت را بر خویش حرام می‌کنیم. وظیفه‌ی بخش خارجی پوست بدن است که ما را از گزند میکرب‌ها و باکتری‌ها حفظ کند. پوسته‌ی استحفاظی روان آدمی باید آنقدر محکم و مقاوم باشد که ما را از گزند آسیب‌ها و جراحات مختصر حفظ کند، اما لازم نیست چنان دژ مستحکمی پیرامون وجود خود بکشیم که در تمامی اموراتِ احساسی ما دخالت کند. بسیاری از مردم فاقد هر نوع پوسته‌ی حفاظتی روانی هستند. هر چه دارند غشایی نازک و حساس است. این عده برای مصونیت از جراحات ساده نفسانی باید این غشاء نازک را تقویت کنند.

تقویت مناعت هم لازم است. باید تصویر ذهنی بهتری برای خود بسازند تا تحت‌تأثیر حوادث جزئی، احساس خطر نکنند. انسان نیرومند در رویارویی با هر پیش‌آمد جزئی احساس خطر نمی‌کند. به همین طریق یک «خودِ» قوی سالم و منیع هم به سادگی احساس خطر نخواهد کرد.

## تصویر ذهنی سالم به‌راحتی خراب نمی‌شود

کسی که احساس می‌کند ارزش‌های او با کوچکترین بادی می‌لرزد، نفس ضعیفی دارد، مناعتش کم است. آدم خودمحوری است، معطوف به خویش است، کنار آمدن با او دشوار است و به عبارت دیگر انسان خودپرستی است. اما راه درمانِ نفس ضعیف کوبیدن آن نیست، انکار نفس آن را ضعیف‌تر هم می‌کند، بی‌خود شدن هم فایده‌ای ندارد. مناعت برای روان به همان اندازه‌ی غذا برای بدن لازم است. درمان خودمحوری، خودبینی و تمامی امراض مشابه، ایجاد «خود» سالم و قوی از طریق پرورش مناعت است. انسان مجهز به مناعت کافی ناراحتی‌های جزئی را تحمل کرده و ندیده از کنارشان عبور می‌کند. انسان منیع جراحات عمیق‌تر را هم آسانتر از سر می‌گذراند و اجازه نمی‌دهد که زندگی‌اش را مسموم و خوشبختی‌اش را فاسد کند.

**۲. اتکای به‌نفس و طرز تلقی مسئولانه آسیب‌پذیری را کاهش می‌دهد**

همان‌طور که دکتر هلند خاطرنشان کرده، جوانان خطاکاری که ظاهری بی‌لطافت دارند دل‌هایشان نازک است، می‌خواهند متکی به دیگران باشند و مورد محبت سایرین قرار گیرند.

به گفته فروشنده‌ها کسی که در برخوردهای اولیه در برابر فروش مقاومت بیشتری می‌کند پس از آن‌که از دیوار دفاعی‌اش گذشتید آدم نرم

و راحتی می‌شود. خریداری که تابلو «ورود فروشنده ممنوع» را بر سر درب خویش نصب کرده می‌داند که آدم کم مقاومتی است، با نصب این تابلو در واقع می‌خواهد از خود حراست کرده باشد.

اشخاصی که در ظاهر از خود سختی نشان می‌دهند و قیافه می‌گیرند به غریزه می‌دانند که دل نازک‌شان محتاج حراست است. کسی که اتکای به نفس ندارد و اگر دارد کم دارد و خود را به لحاظ احساس وابسته به دیگران احساس می‌کند در معرض آسیب‌های احساسی قرار می‌گیرد. همه انسان‌ها به عشق و محبت احتیاج دارند، اما شخص خلاق متکی به نفس نیاز محبت به دیگران را هم در خود احساس می‌کند. به همان اندازه یا بیش از آن‌چه محبت می‌بیند محبت می‌کند. انتظار ندارد که عشق را روی سینی نقره‌ای تقدیمش کنند و در عین‌حال فکر نمی‌کند که همه، حتی به زور هم شده باید دوستش بدارند و بر کارش صحه بگذارند. خیلی راحت قبول می‌کند که ممکن است بعضی‌ها از او خوششان نیاید. در قبال زندگی خود احساس مسئولیت می‌کند، خود را اهل عمل می‌داند که با عزمی راسخ دنبال خواسته‌های خود می‌رود، شخص منفعلی نیست که همه‌ی خوبی‌های زندگی را برای خود بخواهد.

انسان منفعل و وابسته سرنوشتش را به‌دست دیگران، به‌دست شرایط و شانس و اتفاق می‌سپارد. زندگی مدیون اوست و سایرین باید او را رعایت کنند، قدرش را بدانند و عشق و خوشبختی را تقدیمش کنند. خواسته‌های غیرمنطقی دارد، از دیگران طلبکار است و هرگاه به این خواسته‌های غیرمنطقی نمی‌رسد احساس می‌کند سرش کلاه رفته و فریب خورده است. و چون زندگی را براین اساس نساخته‌اند دنبال غیرممکن می‌گردد و در نتیجه در معرض صدمات و لطمات احساسی قرار می‌گیرد. به قول معروف آدمی با شخصیت ناراحت روحی برای همیشه خود را به حقیقت می‌کوبد.

سعی کنید اتکای به نفس بیشتری به‌دست آورید. در قبال زندگی و نیازهای احساسی خود پذیرای مسئولیت شوید. به دیگران بیشتر محبت کنید، دوستشان بدارید، تصدیق و تأییدشان کنید، خواهید دید که آن‌ها هم متقابلاً با شما همین رفتار را خواهند کرد.

### ۳. صدمات احساسی را معالجه کنید

روزی یکی از بیمارانم پرسید: «اگر ایجاد بافت جراحت واکنشی طبیعی و خودبه‌خود است چرا پس از عمل جراحی پلاستیک بافت جراحت به‌وجود نمی‌آید؟»

جوابش این است که اگر صورت خود را مجروح کنید طبیعتاً جوش می‌خورد و بافت جراحت شکل می‌گیرد. در واقع در خود زخم و زیر آن تانسیونی ایجاد می‌شود که رویه‌ی پوست را به سمت عقب می‌کشد. در نتیجه خلایی به‌وجود می‌آید که توسط بافت جراحت پر می‌شود. جراح پلاستیک هنگام عمل با بخیه پوست را به سمت هم می‌کشد و در همین حال مقدار کمی از گوشت زیر پوست را هم برمی‌دارد. در نتیجه تانسیونی ایجاد نمی‌شود. زخم ملایم و یکنواخت جوش می‌خورد و در محل جراحت اثری از آن باقی نمی‌ماند.

جالب اینجاست که در مورد جراحات احساسی هم همین‌طور عمل می‌شود. اگر تنشی وجود نداشته باشد، اثر زخم روی احساس باقی نمی‌ماند.

آیا هرگز متوجه شده‌اید که وقتی در اثر ناکامی، ترس، عصبانیت یا کسالت روحی ناراحت هستید احساسات شما چه آسان جریحه‌دار می‌شود و چه آسان از ناملایمات جزئی ناراحت می‌شوید؟

به فرض که از چیزی ناراحت هستیم و با همین روحیه باید سرکار هم برویم، دوستی از راه می‌رسد و لطیفه‌ای تعریف می‌کند. معمولاً با

شنیدن لطیفه خنده‌مان می‌گیرد، فکر می‌کنیم داستان خنده‌داری تعریف کرده است. چه بسا خود ما هم برای خالی نبودن عریضه لطیفه‌ای تعریف کنیم. اما امروز وضع فرق می‌کند، امروز با تردید و احساس عدم امنیت و نگرانی سرکار آمده‌ایم. خیال‌تراشی می‌کنیم. پیش خود می‌گوییم که حتماً نظر سویی داشته، حتماً می‌خواسته من را تحقیر کند. در نتیجه جراحت احساس شروع می‌شود.

می‌بینید که احساسات انسان چه آسان جریحه‌دار می‌شود. در اینجا دیگران مقصر نیستند، تقصیر از طرز تلقی و واکنش خود ماست.

## آرامش خیال جراحات احساسی را تخفیف می‌دهد

وقتی احساس‌مان جریحه‌دار می‌شود، وقتی احساس می‌کنیم که تحقیر شده‌ایم، در واقع همه‌اش ناشی از واکنش خود ماست و به عبارت دیگر این احساس واکنش خود ماست.

باید مواظب این واکنش باشیم، واکنش دیگران مهم نیست. ممکن است عصبانی، نگران یا آزرده خاطر باشیم و احساس ناراحتی بکنیم. یا این‌که می‌توانیم اصلاً واکنشی نشان ندهیم، آرامش وجود خود را حفظ کنیم و ناراحتی به دل راه ندهیم. ثابت شده است که اگر عضلات بدن در حالت آرامش کامل (ریلکس) قرار داشته باشند احساس ترس، عصبانیت، نگرانی و یا به‌طور کلی هر نوع احساس منفی مطلقاً غیرممکن می‌شود. مستلزم ترسیدن، عصبانی شدن و با نگرانی کاری را کردن است. دیوگنز[1] می‌گفت: «کسی به خودی خود ناراحت نمی‌شود.»

1 . Diogenes

سَنت برنارد[1] معتقد بود: «کسی جز خودم نمی‌تواند به من صدمه بزند. هر چیز که به من لطمه بزند مقصرش خودم هستم.»

تنها خود شما مسئول واکنش‌های‌تان هستید. مجبور نیستید از خود واکنشی نشان دهید، می‌توانید با حفظ آرامش خود را از هر نوع آسیب مبرا کنید.

## کنترل اندیشه زندگی‌بخش است

نتایج به‌دست آمده توسط روانشناسان مرکز شرلی در ایالت ماساچوست آمریکا در زمینه‌ی گروه روان درمانی، بسیاری از عقاید روانشناسی کلاسیک را بی‌اعتبار کرده است. در اینجا به دو نکته توجه شده است: «آموزش گروهی در شرایط کنترل اندیشه» و اجرای برنامه‌ی روزانه‌ی ریلکس. هدف بازآموزی ذهن و احساس است تا زندگی شاد و موفقی را برای انسان به ارمغان آورد.

در این مرکز به بیماران علاوه بر بازآموزی ذهنی و آموزشی در زمینه‌ی کنترل اندیشه توصیه می‌شود که بدن خود را در حالت راحتی قرار دهند و در این حال مدیر برنامه تصویر منظره‌ی آرام‌بخش و دلنوازی را برای‌شان ترسیم می‌کند. به بیماران توصیه می‌شود که این تمرین را در منزل هم انجام دهند و سعی کنند که آن منظره‌ی دلنشین را در تمام مدت روز مدنظر قرار دهند.

یکی از خانم‌های بیمار که با مراجعه به این مرکز دریچه‌ی زندگی جدیدی به رویش گشوده شده در نامه‌ای می‌نویسد: «بیماری‌ام هفت سال طول کشید، خواب به چشمانم نمی‌رفت، تندخو و عصبی بودم، کسی مرا تحمل نمی‌کرد، سال‌ها بود که فکر می‌کردم شوهر کج‌خُلق و

1 . St. Bernard

بداخلاقی دارم، وقتی از راه می‌رسید به‌جای ملاطفت با هم سر ناسازگاری برمی‌داشتیم و دعوا به راه می‌انداختیم. حالا حرفی نمی‌زنم و آرامش خودم را حفظ می‌کنم، دعوایی پیش نمی‌آید. همه‌ی زندگی‌ام را براساس مخالفت‌ورزی گذاشته بودم، مشکلات کوچک را بزرگ می‌کردم، به فکر خودکشی بودم، به کلاس که آمدم فهمیدم این دنیا نیست که با من سر ناسازگاری دارد، حالا از هر زمان دیگر سالم‌تر و خوشبخت‌تر هستم. آنروزها لحظه‌ای آرامش نداشتم، حتی در خواب هم ناراحت بودم. اما حالا این‌طور نیست و با آن‌که به همان اندازه‌ی سابق کار می‌کنم خسته نمی‌شوم.

## از شرِ جراحات احساسی گذشته خلاص شویم

می‌توان با رعایت سه دستورالعمل پیشنهاد شده از جراحات احساسی مصون ماند. اما درباره‌ی جراحات کهنه‌ی احساسی که در گذشته به‌وجود آمده‌اند چه می‌توان گفت؟ با ناراحتی‌ها، کینه‌ورزی‌ها و اندوه گذشته چه کار کنیم؟

وقتی احساس جریحه‌دار شد برای از میان برداشتنش تنها یک راه وجود دارد و آن‌هم جراحی است. درست همان‌گونه که جراحت جسمی را با عمل جراحی از بین می‌بریم باید احساس را جراحی کنیم.

## روان خود را عمل کنید

برای از بین بردن جراحات احساسی وظیفه‌ی عمل به عهده‌ی خود شماست. باید جراح پلاستیک خودتان شوید و روان خویش را عمل کنید. زندگی تازه‌ای می‌یابید و به آرامش ذهنی و خوشبختی می‌رسید.

جراحی ذهن و احساس آن‌قدرها هم کار ساده‌ای نیست. نمی‌توان به

کمک دارو جراحات احساس را درمان کرد. باید آن را از بیخ و بن برید و دور انداخت. خیلی‌ها تصور می‌کنند که با استفاده از انواع مرهم‌ها می‌توان جراحات کهنه‌ی احساس را از بین برد. اما بیهوده است. نمونه بارز آن زنی است که با خیانت شوهرش روبه‌رو می‌شود. روانشناس و سایرین به او توصیه می‌کنند که گذشت کند و از خطای شوهر چشم بپوشد. توصیه‌ها را می‌پذیرد و به زندگی با او ادامه می‌دهد. برای شوهرش غذاهای خوب درست می‌کند و غیره، اما قلبش سرد است، احساسش جریحه‌دار شده است. وقتی شوهر از این بابت لب به شکایت می‌گشاید جواب می‌دهد «خب عزیزم تو را بخشیدم، اما نمی‌توانم عملت را فراموش کنم.» در واقع اگر این زن قبول نمی‌کرد که شوهرش را ببخشد، اگر او را ترک کرده بود خوشبخت‌تر می‌شد.

## گذشت چاقوی کوچک جراحی است که زخم‌های احساسی را از بین می‌برد

هنری وارد بیچر[1] معتقد است که: «وقتی می‌گویید می‌توانم ببخشم، اما نمی‌توانم فراموش کنم در واقع می‌گویید که «نخواهم بخشید.» بخشیدن باید چون صفحه یادداشت باطله باشد، پاره‌اش کنید و بسوزانیدش، آن‌طور که دیگر نتوانید آن را ببینید.»

گذشت وقتی حقیقی، واقعی و کامل باشد و فراموش شود چاقوی کوچکی می‌شود که می‌تواند جراحات کهنه‌ی احساس را از میان بردارد، زخم را جوش دهد و بافت جراحت را از بین ببرد.

بخششی که نسبی باشد یا با تمام وجود نباشد شبیه عمل جراحی نیمه‌کاره روی صورت است. بخشیدن به حکم وظیفه و تظاهر به گذشت

---

1 . Henry Ward Beecher

تأثیر چندانی ندارد، تصنعی است.

بخشیدن و فراموش کردن باید همراه با هم باشد، باید از سر تقصیر گذشت و فراموشش کرد. بخشیدنی که از یاد نرود و در خاطر بماند جراحت را دوباره عفونی می‌کند. وقتی برای گذشتی که کرده‌اید بیش از اندازه مغرور شوید، وقتی خاطره‌ی گذشت را در ذهن خود زنده نگهدارید شخص بخشیده شده را مدیون خود می‌دانید. این‌طوری دِینی را می‌بخشید و دِین دیگری ایجاد می‌کنید.

## بخشیدن سلاح نیست

در زمینه‌ی بخشیدن استدلال اشتباه زیاد است. ارزش شفابخشی‌اش آن‌طور که باید و شاید شناخته نشده و از این‌رو بخشیدنِ حقیقی به‌ندرت مصداق پیدا کرده است. از جمله بسیاری از فضلا ما را به گذشت تشویق کرده‌اند. معتقدند انسانی که می‌بخشد انسان خوبی است. اما به‌ندرت خواسته‌اند که ما برای خوشبختی ببخشیم. یکی از اشتباهات دیگر این است که می‌گویند بخشش به انسان برتری می‌دهد، می‌گویند وسیله‌ای برای غلبه بر دشمن است. می‌گویند اگر می‌خواهی بر دشمن پیشی گیری او را ببخش. تیلوتسون، اسقف پیشین کانتربری معتقد است که هیچ پیروزی با شکوه‌تر از آن نیست که وقتی دشمن را خوار و ذلیل دیدید با او مهربانی کنید. در واقع به زبان دیگر می‌گوییم که بخشیدن سلاح مؤثری برای تلافی است. اما بخشش انتقام‌جویانه شفابخش نیست.

بخشش شفابخش بُرنده، ریشه‌کن کننده و از بین برنده‌ی تکدر خاطر است. انگار قبلاً اتفاقی نیفتاده است. بخششِ شفابخش حکم جراحی دارد.

## دست از لجاجت بکشید

قبل از هر چیز، باید اشتباه را پذیرفت، نامطلوب بودنش را قبول کرد. انسانی به قطع دستش رضایت می‌دهد که با اطمینان بداند که داشتن آن دست، دیگر مطلوب نیست. هر چه را که خطر و تهدید باشد باید بُرید و دور انداخت.

در جراحیِ صورت ضوابطی حاکم است، بافت جراحت به‌طور کامل زیر تیغ جراحی بریده و دور انداخته می‌شود، موقعیتی فراهم می‌شود که زخم خیلی تمیز جوش بخورد، دقت می‌شود که صورت درست شکل اولیه خود را پیدا کند، انگار که به‌طور کلی حادثه‌ای اتفاق نیفتاده است.

## اگر بخواهید می‌توانید ببخشید

بخششِ شفابخش دشوار نیست. تنها دشواری این است که خود را راضی کنید تا از احساس محکوم کردن دست بکشید، باید بخواهید بدهی را فراموش کنید تا به کلی از ذهن‌تان خارج شود.

بخشیدن از آن‌جهت برای ما دشوار است که احساس محکوم کردن را دوست داریم. تا زمانی که بتوانیم دیگران را محکوم کنیم خود را برتر از آن‌ها می‌دانیم.

وقتی کسی دلش به حال خودش می‌سوزد، وقتی به حال خودش تأسف می‌خورد، احساس رضایت خاطر می‌کند.

## دلایل بخشیدن مهم است

در بخشیدن شفابخش بدهی دیگران را پاک می‌کنیم، نه به این دلیل که تصمیم گرفته‌ایم سخاوتمند باشیم، نه به این خاطر که می‌خواهیم لطفی

در حق او بکنیم و یا این‌که چون به لحاظ اخلاقی انسان برتری هستیم می‌توانیم بدهی را صفر کنیم و آن را خط بزنیم و نه به این خاطر که طرف مقابل را مجبور کرده‌ایم که بقدر کافی تاوان کار اشتباهش را بپردازد. علتش این است که اصل بدهی را دیگر بر حق نمی‌دانیم. بخشیدن واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که می‌توانیم ببینیم و در احساس قبول کنیم که چیزی برای بخشیدن نداریم. از اول هم نباید از این بابت کسی را مقصر شناخته باشیم.

همین چند وقت پیش بود که به یک میهمانی ناهار دعوت شده بودم، چند روحانی هم در ضیافت حضور داشتند. موضوع بخشیدن مطرح شد. صحبت حضرت مسیح پیش آمد که زن زناکار را بخشیده بود. بحث بسیار آموزنده‌ای در گرفت. صحبت از این شد که چرا حضرت مسیح آن زن را بخشید و چگونه توانست در شرایطی که روحانیون زمان او قصد سنگسارش را داشتند او را ببخشاید.

## حضرت مسیح زن زناکار را نبخشید

آن روز حرفی نزدم، نگفتم که حضرت مسیح هرگز آن زن را نبخشیده است. در هیچ‌یک از روایات و در کتب مقدس کلمات بخشش و بخشیدن در این مورد خاص به‌کار نرفته و حتی اشاره‌ای هم به آن نشده است. با توجه به حقایق موجود در داستان هم نمی‌توانیم این‌طور نتیجه‌گیری بکنیم. تنها این را می‌دانیم که وقتی شاکی‌های او رفتند حضرت مسیح از او پرسید: «آیا کسی تو را محکوم کرده است؟» و چون جواب منفی داد پیامبر فرمود: «پس من هم تو را محکوم نمی‌کنم، برو و دیگر گناه مکن.»

تا زمانی‌که کسی را محکوم نکرده‌اید نمی‌توانید او را ببخشایید. حضرت مسیح به هیچ‌وجه آن زن را محکوم نکرده بود، بنابراین موردی

برای بخشیدن وجود نداشت. متوجه خطا و گناه او شده بود، اما تنفری در دلش راه نیافته بود. در واقع آن‌چه را که من و شما باید در زمینه‌ی بخشش رعایت کنیم از قبل رعایت کرده بود. اشتباه ما در این است که وقتی کسی را به‌خاطر خطایی مقصر می‌دانیم یا وقتی او را محکوم می‌کنیم و یا صفت خاصی بر او می‌بندیم، او و عمل او را با هم به اشتباه می‌گیریم، اشتباه در اینجاست که در ذهن خود به این نتیجه می‌رسیم که طرف مقابل تا زمانی که دِینش را نپردازد مورد عفو و بخشش ما قرار نمی‌گیرد.

این‌که در این مورد باید چه کرد از حوصله‌ی این کتاب و زمینه‌ی تخصصی من خارج است. تنها به‌عنوان یک پزشک به شما می‌گویم با بخشیدن خوشحال‌تر و سالم‌تر می‌شوید، افکارتان صفا و آرامش می‌گیرد. اما این را هم بگویم که تنها بخشیدن شفابخش می‌تواند چنین تحولی را در ذهن ایجاد کند. اگر بخشیدن چیزی غیر از این باشد بهتر است صحبتش را هم نکنیم.

## هم خود و هم دیگران را ببخشید

نه تنها به خاطر دیگران احساسات‌مان جریحه‌دار می‌شود بلکه اغلب ما این جراحات را بر خود تحمیل می‌کنیم.

با محکوم کردن خویش، با احساس پشیمانی و تأسف خوردن، در واقع به خود لطمه می‌زنیم. به خود شک می‌کنیم و با این‌کار خود را از بین می‌بریم، با احساس پیوسته‌ی گناه بندهای وجودمان را از هم پاره می‌کنیم.

با احساس پشیمانی کردن و تأسف خوردن در واقع در گذشته زندگی می‌کنیم. احساس بیش از اندازه‌ی گناه، رجوع به گذشته است که کار اشتباه و فکر بیهوده‌ای است.

استفاده‌ی صحیح و مناسب از احساس زمانی است که از آن برای

واکنش مناسب در برابر واقعیتی از محیط موجود استفاده کنیم. چون نمی‌توانیم در گذشته زندگی کنیم نمی‌توانیم واکنش احساسی مناسبی نسبت به وقایع گذشته داشته باشیم. تا جایی که به واکنش‌های احساسی مربوط می‌شود می‌توان گذشته را خیلی ساده فراموش کرد و دفترش را بست. گذشته، گذشته است، آن‌چه اهمیت دارد مشکلات امروز و هدف فعلی ماست.

منظور بی‌توجهی به اشتباهات و خطاهای گذشته نیست. تا زمانی که به اشتباه پی نبریم امکان اصلاح پیدا نمی‌کنیم. بدون پی بردن به خطا، جهت‌گیری درست غیرممکن می‌شود. اما اگر به‌خاطر اشتباهاتی که مرتکب شده‌ایم خود را محکوم و از خویشتن متنفر شویم کاری بیهوده کرده‌ایم.

## همه اشتباه می‌کنند

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات این است که رفتارمان را با «خویشِ» خود به اشتباه بگیریم. فکر کنیم چون عمل خاصی از ما سرزده حتماً اشکالاتی داریم و به عبارت دیگر به خود برچسب بزنیم. باید دانست که اشتباه مربوط به عملی است که انجام می‌دهیم. بنابراین اشتباه ما متوجه عمل ماست، خود ما مقصر نیستیم.

برای مثال اگر بگویید شکست خوردم، سخن درستی گفته‌اید و می‌تواند راه‌گشای پیروزی‌های بعدی شما باشد.

اما اگر بگویید من شکست خورده و ناکام هستم، در واقع عمل خود را توصیف نکرده‌اید، در واقع می‌خواهید بگویید که کار اشتباه چه بلایی سر شما آورده و از شما یک شکست‌خورده و مغلوب ساخته است. با این طرز تفکر چیزی یاد نمی‌گیرید بلکه اشتباه را در خود مستقر و ماندگار و دائمی می‌کنید. این را تجربیات روانشناسی بالینی بارها و بارها

اثبات کرده است.

ظاهراً قبول داریم که همه‌ی بچه‌ها هنگامی که راه رفتن را یاد می‌گیرند بارها به زمین می‌خورند. می‌گوییم «به زمین افتاد»، «سکندری خورد». نمی‌گوییم که «ناتوان و متزلزل است.»

اما بسیاری از والدین متوجه نیستند که تمام بچه‌ها هنگام زبان باز کردن اشتباه می‌کنند. ادای روان کلمات برای آن‌ها دشوار است و در گفتن هر بخش کلمه باید مکث کنند. بسیاری از پدر و مادرها در این مرحله نگران می‌شوند و به اشتباه می‌گویند که کودک ما لکنت زبان دارد. این طرز تلقی که در واقع به‌جای عمل خود کودک را مورد قضاوت قرار می‌دهد به ذهن کودک منتقل می‌شود و او خود را الکن می‌پندارد. یادگیری حالت ماندگار پیدا می‌کند و لکنت همیشگی می‌شود.

به گفته‌ی دکتر وندل جانسون متخصص مشهورِ لکنت زبان، سرچشمه‌ی لکنت زبان چیزهایی از این مقوله است. براساس تحقیقاتی که دکتر جانسون به‌عمل آورده والدین کودکانی که گرفتاری لکنت زبان ندارند بیشتر از واژه‌های توصیفی مانند «او صحبت نمی‌کرد» استفاده می‌کنند و حال آن‌که والدین کودکانی که با ناراحتی لکنت زبان روبه‌رو هستند بیشتر واژه‌هایی مانند «نمی‌توانست صحبت کند» را به کار می‌برند. دکتر جانسون در مجله‌ی ساتردی ایونینگ پست در این زمینه می‌نویسد: «تدریجاً به نکته‌ای پی بردم که قرن‌ها کسی به آن توجه نکرده بود. پس از تجربیات متعدد برای‌مان ثابت شد کسی که لکنت زبان دارد مقصر نیست، مقصر والدین و اشخاص بیش از حد دستپاچه‌ای هستند که از فرایند طبیعی زبان باز کردن کودکان بی‌اطلاعند. در واقع به‌جای کودک والدین او و به‌جای صحبت کننده شنوندگان باید تحت آموزش قرار گیرند.»

دکتر نایت دانلوپ که به مدت ۲۰ سال در زمینه‌ی عادت‌ها، به‌وجود

آمدن و برطرف شدن آن‌ها و رابطه‌ای که با یادگیری دارند مطالعه کرده به این نتیجه رسیده که همین اصل در مورد تمامی «عادت‌های بد» و از جمله عادت‌های احساسی بد صدق می‌کند. به اعتقاد دکتر دانلوپ شرط لازم بهبودی این است که بیمار دست از سرزنش خویش بردارد و از محکوم کردن بی‌جهت خود دست بکشد. دکتر دانلوپ به‌خصوص به این نتیجه رسید که نتیجه‌گیری‌هایی چون «تباه شده هستم» و «بی‌ارزش هستم» بسیار مخرب است.

## نرم‌تن نباشید

و بالاخره به نکته نهایی درباره‌ی جراحات احساسی توجه کنید. برای رسیدن به زندگی خلاق باید کمی آسیب‌پذیری را قبول کرد، باید کمی جرئت به خرج داد. خیلی‌ها به پوسته‌ی احساس ضخیم‌تری احتیاج دارند. اعتماد کردن، عشق ورزیدن و برقراری روابط احساسی با سایر مردم مستلزم قبول جراحات احساسی است. اگر جراحت برداشتیم یکی از این دو کار را می‌توانیم بکنیم، می‌توانیم پوسته حفاظتی ضخیم، یا به عبارتی یک بافت جراحت ایجاد کنیم. به شکل نرم‌تن درآییم و از جراحات احتمالی آتی برحذر بمانیم و یا این‌که به روی خود نیاوریم و چون سیلی خوردیم گونه‌ی طرف دیگر را آماده‌ی سیلی بعدی کنیم و همچنان آسیب‌پذیر به زندگی خلاق ادامه دهیم.

صدف هرگز مجروح نمی‌شود، پوسته ضخیمی دارد که او را در مقابل هر عامل بیرونی محافظت می‌کند. در واقع ایزوله شده است. صدف ایمن هست اما خلاق نیست. نمی‌تواند دنبال خواسته‌هایش برود. باید منتظر بماند تا آن‌ها به سراغش بیایند. صدف با هیچ‌یک از جراحات احساسی در رابطه با محیط آشنا نیست، اما با لذت بردن هم غریبه است.

## با جراحیِ احساس جوان‌تر می‌شوید

سعی کنید روان خویش را عمل کنید. این‌طوری از زندگی لذت بیشتری می‌برید. به اکسیر جوانی دست می‌یابید، احساس جوان‌تر بودن می‌کنید، عملاً هم جوان‌تر می‌شوید. خیلی‌ها را دیده‌ام که با برداشتن جراحات کهنه‌ی احساس قیافه‌شان پنج تا ده سال جوان‌تر شده است. اطراف‌تان را نگاه کنید، آیا نمی‌بینید کسانی را که سن‌شان از چهل گذشته و هنوز شادابی جوانی در چهره‌شان پیداست؟ چند نفر خموده، آزرده‌خاطر و بدبین می‌شناسید؟ چند نفر بشاش، خوشبین و خوش‌خُلق سراغ دارید؟

اگر در برابر شخص یا در برابر زندگی جبهه‌گیری کردید، اگر به‌دور خود پوسته‌ی ضخیم حفاظتی کشیدید، حالت کسی را دارید که بار سنگینی را به دوش گرفته و از سویی به سوی دیگر می‌رود. آن‌ها که با احساسات جریحه‌دار زندگی می‌کنند در واقع در گذشته‌ها سیر می‌کنند، و این خصوصیت اشخاص مسن است. روحیه‌ی جوان و شاداب که چروک صورت و روان را برمی‌دارد و در چشم‌ها نور می‌دمد در حال سیر در آینده است و چشم به انتظارات بزرگ دوخته است.

با این حساب چرا روان را جراحی نکنیم؟ کافی است خود را از شر تنش‌های منفی نجات دهید، از جریحه‌دار شدن احساس جلوگیری کنید، بخشیدن شفابخش برای از بین بردن جراحات کهنه چیز خوبی است، دنبال زندگی خلاق بروید، از خود حفاظت کنید، اما به پوسته‌ی لاکی هم نیازی ندارید، کمی آسیب‌پذیری را به جان بخرید، اشکالی ندارد، گذشته را فراموش کنید، مهم آینده است.

# نکات مهم این فصل را یادداشت کنید

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

۶.

۷.

— فصل یازدهم —

# شخصیت حقیقی خود را بروز دهید

«شخصیت»، این مفهوم پر از اسرار که شناختنش آسان و تعریفش دشوار است بیش از آن‌چه ظاهری باشد باطنی است.

آن‌چه را که ما «شخصیت» می‌نامیم در واقع نشانه‌ی ظاهری آن «خویش» خلاق و منحصربه‌فردی است که در تصویر خداوند ساخته شده است. در واقع نور خداوند در وجود ماست. می‌توان آن را تعبیر تمام و کمال «خویشِ واقعی» دانست.

این خویشِ واقعی از آنِ هر کس باشد جذاب است و بر سایرین اثر می‌گذارد و احساس می‌کنیم که با چیزی حقیقی سر و کار داریم که برای‌مان کاری می‌کند.

چگونه است که همه‌ی مردم بچه‌ها را دوست دارند؟ مطمئناً به این خاطر نیست که می‌توانند کاری بکنند، به خاطر دانش و سواد و مال و منال آن‌ها هم نیست. مردم بچه را برای «آن‌چه هست» دوست دارند. هر نوزادی دارای «شخصیت مثبت» است. ظاهرسازی و دورویی و تظاهری در کارش نیست. نوزاد با هر زبان، خواه گریه و یا هر صدایی که از دهانش بیرون می‌آورد احساسات واقعی خود را بروز می‌دهد. منظورش را می‌گوید، مکری در کارش نیست. کودک هر چه هست صداقت است.

در واقع مصداق و نمونه‌ی عالی این اندرز در روانشناسی «خودت باش» است. کودک بدون شک و تردید و فارغ از قید و بندها ابراز وجود و ابراز نظر می‌کند.

## هر کس برای خود شخصیتی دارد

هر انسانی دارای چیز اسرارآمیزی است که شخصیتش می‌نامیم. وقتی می‌گوییم فلانی «شخصیت خوبی» دارد منظور حقیقی ما این است که او نیروی خلاق درونش را آزاد کرده و خویشِ واقعی خود را ابراز می‌کند.

«شخصیتِ خوار» و «شخصیتِ دربند» هر دو یکی هستند. کسی که «شخصیتِ خوار» دارد خویش خلاقش را بروز نمی‌دهد، آن را در بند کشیده، قفلی به پایش زده و کلیدش را دور انداخته است. شخصیتِ دربند، شخصیت واقعی خود را محدود می‌کند و به هر دلیل از ابراز آن می‌ترسد، از خودش بودن هراس دارد و به عبارتی خویشِ واقعی خود را به زندان انداخته است.

نشانه‌های وجود داشتن موانع روحی زیاد و متنوع است که از آن جمله می‌توان به خجالتی بودن، کمرویی، خودبینی، عناد، احساس گناه، بی‌خوابی، عصبیت، تندخویی و ناتوانی در همزیستی و معاشرت با دیگران اشاره کرد.

ناکامی، خصوصیت بارز شخصیت فرو نشسته است. علت اصلی ناکامی او این است که نمی‌تواند خودش باشد و ابراز وجود کند. سایه‌ی این ناکامی بر هر کاری که می‌کند گسترده است.

بازخورد منفی بیش از اندازه، علت شخصیت دربند است.

علم سیبرنتیک بینش جدیدی در زمینه‌ی شخصیت دربند به‌دست می‌دهد و راه‌هایی برای از بند رهانیدن و آزاد کردن روان، از زندان خود ساخته، ارائه می‌کند.

در یک سرومکانیزم بازخورد منفی معادل و هم ارز استفاده‌ی بهینه است. بازخورد منفی در واقع می‌گوید «اشتباه می‌کنید، راه خطایی می‌روید، راهتان را اصلاح کنید.»

اما مقصود بازخورد منفی نه توقف، بلکه اصلاح واکنش و تغییر جهت دادن به آن است.

وقتی بازخورد منفی درست کار کند موشک یا اژدر با یک سلسله حرکات زیگزاگی، با اصلاح مسیرِ حرکت، به‌سوی هدف تعیین شده پیش می‌رود.

اما اگر مکانیزم بیش از اندازه به بازخورد منفی حساسیت نشان دهد سرومکانیزم بیش از حد نیاز اصلاح می‌شود. به‌جای حرکت به سوی هدف، حرکت زیگزاگی‌اش شدت می‌گیرد و گاه حرکت به جلو به کلی متوقف می‌شود.

سرومکانیزم درون ما هم به همین صورت کار می‌کند. بازخوردهای منفی برای اصلاح مسیر حرکت و یا برای هدایت ما در جهت رسیدن به هدف مورد استفاده قرار می‌گیرد.

## بازخورد منفی بیش از اندازه نامطلوب است

بازخورد منفی در واقع همیشه می‌گوید: «این کار را نکنید، تغییرش دهید، کار دیگری بکنید.» هدف آن اصلاح واکنش یا تغییر درجه‌ی حرکت به سمت جلوست. هدف، توقف عملیات نیست. بازخورد منفی فرمان «کاری نکنید» نمی‌دهد، می‌گوید: «کاری که می‌کنید اشتباه است.» اما نمی‌گوید «هر کاری بکنید اشتباه است.»

با این حال اگر بازخورد منفی زیادتر از اندازه باشد و یا اگر مکانیزم «خود» ما نسبت به بازخورد منفی حساسیت بیش از اندازه نشان دهد

نتیجه‌ی کار اصلاح واکنش نیست، بلکه واکنش را به کلی متوقف می‌کند. وقتی نسبت به یک بازخورد منفی یا انتقاد واکنش بیش از اندازه نشان می‌دهیم احتمالاً نتیجه می‌گیریم که نه تنها کمی از حالت تعادل خارج شده‌ایم، نه تنها اشتباه می‌رویم، بلکه به جلو رفتن اشتباه است.

جنگلبان یا شکارچی برای این‌که اتومبیلش را گم نکند جایی را نشان می‌کند، درخت بلندی را در نزدیکی اتومبیلش در نظر می‌گیرد که از فاصله‌ی چند کیلومتری هم قابل دیدن باشد. وقتی می‌خواهد به سراغ اتومبیلش برگردد دنبال درخت نشان کرده (هدف) می‌گردد، آن را می‌یابد و به سویش قدم برمی‌دارد. گاه درخت را گم می‌کند، با این‌حال به تشخیص خود به سوی هدف می‌رود. هرگاه درخت را می‌بیند مسیر حرکتش را با آن می‌سنجد. اگر احساس کرد که مسیر حرکتش مثلاً ۱۵ درجه به سمت چپ درخت منحرف شده متوجه راه اشتباه می‌شود، بلافاصله حرکتش را اصلاح می‌کند و مستقیماً به‌سوی درخت می‌رود. اما هرگز نتیجه‌گیری نمی‌کند که راه رفتن کار اشتباهی است.

با این حال خیلی از ما نتیجه‌گیری نادرست می‌کنیم. وقتی می‌بینیم که طرز بیان و شکل ابراز وجودمان درست نیست نتیجه می‌گیریم که: «اصولاً ابراز وجود اشتباه است.» و یا این‌که «**موفقیت کجا و ما کجا؟**»

فراموش نکنید که بازخورد منفی زیاده از اندازه مانع واکنش مناسب شده و چه بسا که آن را به کلی متوقف کند.

## لکنت زبان، نشانه‌ی مانع روحی

لکنت زبان مثال خوبی است که نشان می‌دهد چگونه بازخورد منفیِ بیش از اندازه با ایجاد موانع روحی در کار واکنش مناسب اخلال می‌کند.

بی‌آن‌که بدانیم، هنگام صحبت اطلاعات بازخوردی منفی را توسط گوش و از صدای خودمان دریافت می‌کنیم. به همین علت است که ناشنوایان نمی‌توانند صحبت کنند. به هیچ‌وجه نمی‌دانند صدایشان چگونه در فضا می‌پیچد، نمی‌دانند که آیا داد می‌کشند، به صدای بلند و یا کوتاه صحبت می‌کنند. به همین جهت اشخاصی که ناشنوا به دنیا می‌آیند صحبت کردن را یاد نمی‌گیرند. گاه حتی به‌خاطر سرماخوردگی، که قدرت شنوایی ضعیف می‌شود و کری نسبی به‌وجود می‌آید، شخص از آواز خواندن هماهنگ با دیگران محروم می‌شود.

بنابراین بازخورد منفی خود مانع صحبت یا روانی صحبت نیست، برعکس امکان صحبت درست را فراهم می‌کند. متخصصین امور صوتی برای بهبود کیفیت بیان و لحن صدا توصیه می‌کنند که صدای خود را روی نواری ضبط کنیم و به آن گوش دهیم. با این کار به اشتباهاتی که در صحبت ما وجود دارد و قبلاً از وجود آن بی‌خبر بودیم پی می‌بریم. می‌توانیم اشتباهات‌مان را به‌وضوح ببینیم و آن را اصلاح کنیم.

اما اگر قرار باشد که بازخورد منفی به بهتر صحبت کردن کمک کند باید (۱) خودبه‌خود و نیمه‌هوشیار باشد، (۲) در حال صحبت اتفاق بیفتد و (۳) واکنش نسبت به بازخورد آنقدر حساس نباشد که مانع از انجام عمل شود.

سختگیری آگاهانه‌ی بیش از حد نسبت به صحبت و مواظبت بیش از اندازه برای ادای صحیح کلمات احتمالاً به لکنت زبان می‌انجامد.

اگر بتوان از شدت بازخورد منفی کاست، اگر بتوان بازخورد منفی را

تنها هنگام صحبت دخالت داد و پیشاپیش از آن استفاده نکرد بهبود فوری در طرز صحبت پدیدار می‌شود.

## انتقاد خودآگاه کار را خراب‌تر می‌کند

این نکته را دکتر ئی کولین چری اثبات کرده است. دکتر چری در مجله‌ی علمی «طبیعت» لکنت زبان را ناشی از تذکرهای بیش از اندازه می‌داند. او برای اثبات نظریه‌اش گوشی‌های متصل به جریان صدای بلند را در اختیار ۲۵ نفر از اشخاصی که از لکنت زبان رنج می‌بردند قرار داد. وقتی از آنان خواسته شد که متن از قبل تهیه شده‌ای را به صدای بلند بخوانند پیشرفت قابل ملاحظه‌ای مشاهده گردید. گروه دیگری از اشخاصی که از لکنت زبان شدید ناراحت بودند در آزمایش سایه‌خوانی شرکت کردند. از این عده خواسته شد که حتی‌المقدور صحبت‌های کسی را که از روی متنی می‌خواند، یا صحبت‌های گوینده‌ی رادیو یا تلویزیون را بلافاصله تکرار کنند. این اشخاص بعد از کمی تمرین توانستند تحت این شرایط که پیش انتقادی در کار نبود و عملاً مجبور بودند که تقریباً همزمان با گوینده یا خواننده‌ی متن صحبت کنند بدون لکنت تکلم کنند. با ادامه‌ی این تمرین ناراحتی لکنت زبان این عده برای همیشه از بین رفت.

وقتی بازخورد منفی شدید یا انتقاد از خویش از میان برداشته شد، منع از بین رفت و نتیجه کار بهبود یافت، وقتی مجالی برای نگرانی وجود نداشت، وقتی دقت بیش از اندازه‌ای در کار نبود، مشکل تکلم به سرعت بهبود یافت. این آزمایش و آزمایش‌های مشابه نشان می‌دهد که می‌توان با رهانیدن شخصیت از بند، کارها را بهتر انجام داد.

## دقت بیش از اندازه مایه‌ی نگرانی است

آیا هرگز سوزنی را نخ کرده‌اید؟

اگر نخ کرده باشید و یا اگر در این کار تجربه‌ای نداشته باشید احتمالاً متوجه شده‌اید که دست شما قبل از نزدیک کردن نخ به سوزن کمترین لرزشی ندارد. اما وقتی سوزن را به سوراخ ریز سوزن نزدیک می‌کنید و می‌خواهید نخ را از سوراخ عبور دهید دست‌تان می‌لرزد و نخ به سوزن نمی‌رود.

هنگام ریختن مایع به درون یک بطری با دهنه‌ی باریک هم همین مشکل پیش می‌آید. تا زمانی‌که مایع را به بطری نزدیک نکرده‌اید ارتعاش و لرزشی در کار نیست، اما همین که می‌خواهید مایع را در بطری خالی کنید لرزش دست شروع می‌شود.

در پزشکی این پدیده را اصطلاحاً «رعشه‌ی تصمیم» می‌نامند و نظیر مواردی که ذکر کردیم زمانی بروز می‌کند که در انجام کاری وسواس و دقت بیش از اندازه به خرج داده شود. در شرایط خاصی از ناخوشی، مانند آسیب دیدن بخش‌های به‌خصوصی از مغز، «رعشه‌ی تصمیم» می‌تواند شدید شود. مثلاً ممکن است بیماری بتواند تا زمانی که قصد انجام کاری را ندارد دستش را به‌طور کشیده و بدون حرکت نگهدارد. اما همین که قصد انجام کاری را می‌کند، مثلاً تصمیم می‌گیرد در اتاق را قفل کند، دست از کنترل خارج شده و در جهت‌های مختلف به حرکت درمی‌آید. گاه دست حتی پانزده تا بیست سانتی‌متر بالا و پایین می‌رود. ممکن است بتواند مدادی را خیلی راحت در میان انگشتانش نگه‌دارد، اما همین که تصمیم می‌گیرد نام خود را بنویسد اختیار دستش را از دست می‌دهد. حال اگر از این بابت خجالت هم بکشد و به‌خصوص نخواهد غریبه‌ها متوجه ناراحتی‌اش بشوند چه بسا که از عهده‌ی امضای

نامش هم برنمی‌آید.این افراد اگر تحت آموزش‌های آرام‌سازی، نگرانی بیش از حد درباره نارسایی‌شان را فراموش کنند مشکلشان حل می‌شود.

دقت بیش از اندازه یا نگرانی بیش از حد برای اشتباه نکردن، نوعی بازخورد منفی شدید است. اینجا هم برای شخصی که از ناراحتی تکلم رنج می‌برد و پیشاپیش نگران صحبت کردن است اشتباه بیش از پیش افزایش می‌یابد. دقت بیش از اندازه و نگرانی دوستان قدیمند.

هنری وارد بیچر می‌گفت: «من از این آدم‌های سرد و دقیق و کاملی که از بیمِ اشتباه لب به سخن نمی‌گشایند و از بیمِ قدمی به اشتباه برداشتن دست به هیچ کاری نمی‌زنند خوشم نمی‌آید.»

## نصیحت ویلیام جیمز به دانش‌آموزان و معلمان

ویلیام جیمز به نقل از حکیمی می‌نویسد: «می‌دانید کدام دسته از دانش‌آموزان درس‌شان را خوب یاد نمی‌گیرند؟ آن‌هایی که می‌ترسند درس‌شان را خوب یاد نگیرند. می‌دانید کدام دسته از دانش‌آموزان درس‌شان را خوب حفظ می‌کنند؟ آن‌هایی که بی‌تفاوت‌تر هستند. چرا همه‌اش صحبت از این است که زندگی اجتماعی در نیوانگلند در مقایسه با سایر نقاط دنیا خسته‌کننده‌تر و ملال‌آور است؟ علتش این است که مردم نیوانگلند وجدان‌شان ناراحت است. صحبت نمی‌کنند مبادا که حرف نامربوطی بزنند. و یا برعکس می‌ترسند حرفی بزنند که توضیح واضحات باشد. صحبت نمی‌کنند مبادا به کسی بربخورد، می‌ترسند سخن ارزشمندی نگفته باشند. می‌ترسند، حال به هر طریق، مبادا که صحبت‌شان مناسب شرایط موجود نباشد. چگونه می‌توان در میان چنین دریای بیکران مسئولیت‌ها و موانع روانی سخن گفت؟ اما در سرزمینی که مردمش وسواس را کنار می‌گذارند، عقده‌های دل را باز می‌کنند و

می‌گذارند تا زبان به‌راحتی مکنونات وجود آن‌ها را جاری کند، باب صحبت باز می‌شود و جامعه روح می‌گیرد و کسالت و ملال از میان می‌رود.

«امروزه همه‌ش صحبت سر این است که معلمان قبل از رفتن سر کلاس، خود را برای هر جزء تدریس آماده کنند. این تا اندازه‌ای بد نیست. اما بگذارید از قول یک معلم برجسته پیامی را برای معلمان بازگو کنم. قبل از حضور در کلاس هر چه می‌توانید خود را برای تدریس آماده کنید، اما پس از ورود به کلاس به دانسته‌ها و توانایی‌های خودبه‌خود خویش اعتماد کنید و دقت بیش از اندازه را کنار بگذارید.

«نصیحت من به دانش‌آموزان و به‌خصوص به دانش‌آموزان دختر هم تقریباً همین است. درست همان‌طور که ممکن است زنجیر دوچرخه‌ای آنقدر تنگ باشد که رکاب زدن را دشوار کند ممکن است در دقت و هوشیاری به‌قدری افراط شود که اجازه‌ی فعالیت را از مغز بگیرد. یاد روزهای دشوار امتحانات بیفتید. در این روزها مثقالی آرامش اعصاب از چند تُن مطالعه‌ی مضطربانه‌ی قبل از امتحان بهتر است. اگر واقعاً می‌خواهید در امتحان موفق شوید و به آن‌چه شایسته آن هستید برسید روز قبل از امتحان کتاب را کنار بگذارید و بگویید: «دیگر حاضر نیستم لحظه‌ای این درس را مطالعه کنم. هر نمره‌ای که بگیرم مهم نیست.» این را از صمیم قلب بگویید. واقعاً به آن اعتماد داشته باشید. بروید کمی بازی کنید، یا بخوابید و استراحت کنید، مطمئناً نتیجه‌ی مطلوبی خواهید گرفت و از این پس از این روش استفاده خواهید کرد.»[1]

---

1 . William James,on Vitsl Reserves New York, Henry Holt and Co Inc.

## «خودآگاهی» در اصل «دیگرانآگاهی» است

رابطه‌ی علت و معلول میان بازخورد منفی شدید و آن‌چه ما آن را خودآگاهی می‌نامیم به وضوح قابل رؤیت است.

در هر ارتباط اجتماعی، اطلاعات بازخوردی منفی را از سایرین دریافت می‌کنیم. یک لبخند، یک اخم، صدها نشانه‌ی تأیید و تکذیب، توجیه کردن و نکردن، همه و همه در واقع وضع ما را نشان می‌دهند. با توجه به این بازخوردهاست که جهت حرکت را می‌یابیم. در هر موقعیت اجتماعی ارتباطی میان سخنران و شنونده، میان بازیگر و تماشاچی وجود دارد. بدون این ارتباط دائمی روابط انسانی و فعالیت‌های اجتماعی عملاً غیرممکن می‌شود و حتی اگر نشود مطمئناً کسل‌کننده، ملال‌آور و بی‌روح می‌گردد، به‌طوری که نشانی از روح و حیات در آن پیدا نیست.

بازیگران و هنرمندان خوب و سخنوران برجسته هنر کارشان را در بین تماشاچیان و حضار احساس می‌کنند. در واقع این‌طوری بهتر می‌توانند نقش خود را بازی کنند. افرادی که شخصیت نیکو دارند و از وجهه‌ی اجتماعی خوبی برخوردار هستند در ارتباط با سایرین، برداشت‌های آن‌ها را می‌خوانند و خودبه‌خود و با اطمینان و به‌گونه‌ای خلاق واکنش مناسب نشان می‌دهند. ارتباط با سایرین در واقع بازخوردی منفی است که امکان موفقیت در زمینه‌های اجتماعی را فراهم می‌کند. کسانی که در رابطه با دیگران نتوانند عکس‌العمل نشان دهند در واقع آدم‌های سرد و نچسبی هستند که مقبول دیگران واقع نمی‌شوند. بدون این ارتباط موجود اجتماعی بی‌مصرف و آدم نچسبی می‌شوید و مورد علاقه‌ی هیچ‌کس قرار نمی‌گیرید.

اما برای ثمربخشیِ این نوع بازخورد منفی باید خلاق باشید و کم و بیش حالت نیمه‌هوشیار و خودبه‌خود داشته باشید و جد و جهد آگاهانه در آن به‌کار نبرید.

## مهم نیست دیگران چه فکر می‌کنند

اگر نسبت به آن‌چه سایرین فکر می‌کنند حساسیت بیش از اندازه نشان بدهید، اگر به راضی کردن مردم بیش از حد بها دهید، وقتی بیش از اندازه برای تکذیب حرف‌ها و قضاوت‌های درست و نادرست دیگران اهمیت قائل شوید، گرفتار بازخورد منفی و موانع روانی می‌شوید و در نتیجه کارتان تضعیف می‌شود.

وقتی به‌طور دائم و آگاهانه روی هر عمل، هر کلمه و هر رفتاری حساسیت نشان دادید بار دیگر موانعی بر سر راه روح و روان خود ایجاد می‌کنید.

برای تأثیر گذاشتن روی دیگران به‌قدری دقت می‌کنید و توجه‌شان می‌دهید که «خویشِ خلاق» خود را به بند می‌کشید، محدودش می‌کنید و مانع فعالیتش می‌شوید. در نتیجه به عکس آن‌چه که می‌خواستید دست پیدا می‌کنید و به‌جای وجهه‌ی خوب، روی دیگران اثر بد می‌گذارید.

برای آن‌که روی مردم اثر بگذارید و وجهه‌ی خوبی از خود بروز دهید سعی آگاهانه فایده‌ای ندارد، نگران این نباشید که دیگران درباره شما چه فکر می‌کنند و روی شما چه قضاوتی دارند.

## فروشنده‌ای بر دستپاچگی غلبه می‌کند

جیمز مانگان فروشنده، مؤلف و سخنور مشهور می‌گوید وقتی برای اولین بار تصمیم گرفت که خارج از منزل، در سالن غذاخوری مجلل هتل درجه یکی غذا بخورد به شدت دستپاچه بود. وقتی توی سالن راه می‌رفت خیال می‌کرد همه‌ی چشم‌ها متوجه اوست، خیال می‌کرد همه به چشم خریدار نگاهش می‌کنند و از همه چیز عیب می‌گیرند، نگران تک‌تک حرکات و اعمالش بود، از طرز راه رفتن و نشستن گرفته تا

آداب غذا خوردن و خلاصه همه چیز خیال می‌کرد که حرکات و اعمالش همه زشت و ناپسند هستند علت ناراحتی‌اش را نمی‌دانست. از آداب غذا خوردن و ادب اجتماعی خوبی برخوردار بود. چرا وقتی توی آشپزخانه منزلشان با پدر و مادرش غذا می‌خورد ناراحت نمی‌شد؟ به این نتیجه رسید که وقتی در منزل با پدر و مادرش غذا می‌خورَد نگران طرز غذا خوردن نیست. خیلی راحت سر میز غذا می‌نشیند و ناهارش را می‌خورد.

جیمز مانگان با به یاد آوردن صحنه‌ی صرف غذا در آشپزخانه با پدر و مادر و احساسی که در آن لحظات داشت بر ناراحتی خود غلبه کرد. از آن به بعد هرگاه به سالن غذاخوری مجللی پا می‌گذاشت در ذهن خود صحنه‌ی غذا خوردن با پدر و مادرش را مجسم می‌کرد. انگار فکر می‌کرد که توی آشپزخانه با پدر و مادرش غذا می‌خورد. ناراحتی‌اش برطرف شد.

## بازخورد منفی مفرط را ندیده بگیرید تا برازنده شوید

مانگان متوجه شد که پشت تریبون و در هر برنامه‌ی اجتماعی دیگری هم می‌تواند با رجوع به خاطره‌ی غذا خوردن در منزل به راحتی خیال برسد. او در کتاب «فن فروش» به فروشنده‌ها توصیه می‌کند که عبارت «دارم به خانه می‌روم تا با پدر و مادرم غذا بخورم» را هرگز فراموش نکنند. می‌گوید خودم هزاران بار این جمله را تکرار کرده‌ام.

«این احساس امنیت در مجالس و در برابر غریبه‌ها و ندیده گرفتن ناشناخته‌ها و حوادث احتمالی را می‌توان در قالب واژه‌ای توضیح داد. این واژه «احساس برازندگی» است و در مواقعی دست می‌دهد که بخواهید به‌طور سنجیده هول ناشی از شرایط و احوال جدید و غیرقابل

کنترل را از خود دور کنید.»[1]

## به خودآگاهی بیشتری احتیاج دارید

دکتر آلبرت ادوارد ویگام[2] متخصص امور آموزش، روانشناس و سخنران مشهور اخیراً جایی عنوان کرده که در سال‌های آغازین تدریس به‌قدری دستپاچه می‌شد که توان ارائه‌ی مطالب را از دست می‌داد. از مردم دوری می‌گزید، حرف معمولی‌اش را هم نمی‌توانست بزند. همه‌ی تلاش‌هایش برای غلبه بر این مشکل بی‌نتیجه مانده بود. مشکل او این بود که به دیگران بیش از اندازه توجه داشت. نسبت به هر آن‌چه دیگران فکر می‌کردند و می‌گفتند و می‌کردند حساسیت فوق‌العاده‌ای نشان می‌داد و این توجه زیاد دمار از روزگارش درآورده بود، نه می‌توانست درست فکر کند و نه می دانست که چه باید بگوید. اما با خود که تنها می‌شد هیچ مشکلی نداشت. در تنهایی بسیار راحت، برازنده و متعادل بود. گفتنی زیاد داشت. خود را خیلی خوب می‌شناخت و از کمّ و کیف وجود خود مطلع بود.

در این احوال بود که تصمیم گرفت خودآگاهی‌اش را تقویت کند. احساس کرد به خودآگاهی بیشتری احتیاج دارد، دیگران را از ذهن خود کنار گذاشت، تصمیم گرفت که به قضاوت و احساس سایرین اهمیتی ندهد. البته این نادیده انگاشتن عقاید و قضاوت سایرین ناشی از بی‌عاطفگی، کِبر و خودبینی نبود و علاقه‌اش را به مردم از دست نداد. ریشه‌کن کردن بازخورد منفی، هر اندازه هم شدید باشد، خطری تولید نمی‌کند. اما تلاشی که در جهت مخالف کرد روی مکانیزم بازخورد

---

1 . James Mangan, the knack of Selling Yourself the Dartnell Corp. Chicago.
2 . Dr. Albert Edward Wiggam

احساسش اثر مطلوب گذاشت، رابطه‌اش با مردم بهتر شد، برای دسته‌های کثیر مردم صحبت می‌کرد و با سخنرانی برای آن‌ها روزگار می‌گذراند.

## وجدان همه را ترسو می‌کند

این گفته‌ی ویلیام شکسپیر است. روانشناسان و روحانیون امروزی نیز همین عقیده را دارند.

خود وجدان یک مکانیزم بازخورد منفیِ آموختنی است که با اخلاقیات و آداب اجتماعی سر و کار دارد. اگر داده‌های اطلاعاتی فرا گرفته و ثبت شده صحیح باشد، اگر مکانیزم بازخورد، حساسیت بیش از اندازه نداشته باشد و اگر واقع‌بینی در کار باشد از زیر بار اجبار در تصمیم‌گیری دائمی درباره‌ی درست و نادرست خلاص می‌شویم. تا جایی که به آداب اجتماعی و اخلاقیات مربوط می‌شود وجدان، ما را در مسیر رفتار واقع‌بینانه، مناسب و صحیح هدایت می‌کند. وجدان هم نظیر هر نظام بازخوردی دیگر به‌صورت خودکار و نیمه‌هوشیار عمل می‌کند.

اما همان‌طور که دکتر هاری امرسون فوسدیک[1] می‌گوید: «وجدان می‌تواند سر آدم کلاه بگذارد.» وجدان هم ممکن است اشتباه کند، بستگی به این دارد که شما درباره‌ی درست و غلط چه برداشتی دارید. اگر این برداشت درست باشد، اگر باورهای‌تان واقع‌بینانه و معقول باشد، وجدان در معرض جهانِ واقعی و دریای اخلاقیات چیز ارزشمندی می‌شود. حکم قطب‌نمایی در دست دریانورد را پیدا می‌کند. حلال مشکلات می‌شود. اما اگر این باورهای اولیه خود اشتباه، نادرست، غیرواقع‌بینانه و به عبارتی نامعقول باشد حرکت را به انحراف می‌کشد. چون آهن‌ربایی می‌شود که عقربه‌های قطب‌نما را منحرف می‌کند. با این

1. Dr. Harry Emerson Fosdick

کیفیت نه تنها یار و یاور دریانورد نیست بلکه او را به دردسر هم می‌اندازد.

وجدان می‌تواند در ارتباط با اشخاص مختلف مفاهیم مختلفی داشته باشد. اگر ذهن‌تان مثل بعضی‌ها آن‌طور پرورش یافته که پوشیدن پیراهن دکمه‌دار را گناه می‌داند، هرگاه پیراهن دکمه‌دار بپوشید گرفتار عذاب وجدان می‌شوید. اگر آن‌طور پرورش یافته‌اید که فکر می‌کنید بریدن سر انسان و آویزان کردنش از دیوار کار درست و نشانه‌ی آدمیت است در این‌صورت اگر نتوانید سر کسی را از بدن جدا کنید خود را گناهکار، بی‌صلاحیت و بی‌ارزش خواهید پنداشت.

## وظیفه‌ی وجدان خوشبخت کردن شماست

وظیفه‌ی وجدان فراهم آوردن زمینه‌های خوشبختی و مولد بودن است. اما اگر قرار است وجدان راهنمای رسیدن به سعادت باشد باید مبتنی بر حقایق باشد، باید راه درست را نشان دهد. در غیراین‌صورت اطاعت کورکورانه از وجدان، نه تنها ما را از گرفتاری نجات نمی‌دهد، بلکه برعکس گرفتارمان می‌کند، خوشبختی را از ما می‌گیرد و از ما انسان‌هایی غیرمولد می‌سازد.

## ابراز وجود، بحث اخلاقی نیست

جنبه‌ی اخلاقی دادن به مسایلی که اصولاً با اخلاقیات ارتباطی ندارد مشکلات زیادی می‌آفرینند.

برای نمونه، «ابراز وجود» یا «عدم ابراز وجود» اصولاً با مسایل اخلاقی بی‌ارتباط است. استعدادی است که پروردگار در اختیارمان گذاشته و باید از آن استفاده کنیم.

با وجود این گاه به خاطر دخالت وجدان همین ابراز وجود به لحاظ

اخلاقی کار بدی تلقی می‌شود. شخصی که در دوران کودکی به محض صحبت کردن، ابراز عقیده و یا خودنمایی مورد شماتت و تحقیر واقع شده در اثر دخالت وجدان به نظرش این‌طور می‌رسد که ابراز وجود، یک اظهار نظر سازنده و حتی صحبت‌کردن معمولی اشتباه است.

اگر کودک به‌خاطر نشان دادن عصبانیت تنبیه شود و یا به‌خاطر ترسویی مورد سرزنش قرار گیرد، یا حتی به جرم ابراز محبت مورد تمسخر واقع شود، ابراز احساسات حقیقی را اشتباه می‌پندارد. بعضی از بچه‌ها این‌طور برداشت می‌کنند که تنها ابراز هیجانات بد، مثل عصبانیت و ترس، اشتباه و گناه است. اما مسئله در اینجاست که وقتی هیجانات بد را سرکوب می‌کنید همراه با آن ابراز هیجانات مطلوب هم سرکوب می‌شود. اصولاً تقسیم‌بندی احساس به دو دسته‌ی خوب و بد اشتباه است. «مناسب» و «نامناسب» واژه‌های بهتری هستند. اگر کسی در بیابان خرسی را دید و ترسید احساس مناسبی را ابراز کرده است. تجربه‌ی عصبانیت هم در بسیاری از مواقع لازم است. عصبانیت، اگر درست هدایت شود و اگر تحت کنترل باشد عنصر مهمی از شهامت و شجاعت به‌حساب می‌آید.

اگر هر وقت کودک ابراز عقیده می‌کند مورد شماتت قرار گیرد و سرجایش نشانده شود خیال می‌کند درست این است که شخص مهمی نباشد. به این نتیجه می‌رسد که آدم متشخص شدن حق او نیست و اگر بخواهد آدم متشخصی شود کار اشتباهی کرده است.

وجدانی با این مشخصات به‌راستی که همه‌ی ما را بی‌دست و پا می‌کند، از ما آدم‌های ترسو می‌سازد. در این شرایط حتی وقتی کاری ارزش تلاش را داشته باشد، همه‌اش گرفتار این ذهنیت می‌شویم که آیا به‌طور کلی حق موفق شدن را داریم یا نداریم. همه‌ی فکر و ذکرمان این می‌شود که آیا استحقاق این را داریم یا نداریم. خیلی‌ها تحت‌تأثیر

ممنوعیت‌های مربوط به وجدانِ اشتباه، در هر کاری عقب‌نشینی می‌کنند. خود را دست‌کم می‌گیرند. حتیٰ وقتی به کلیسا می‌روند فکر می‌کنند باید در ردیف عقب بنشینند. هرگز به ذهن‌شان نمی‌رسد که آن‌ها هم می‌توانند رهبری کارهایی را به‌دست گیرند و یا این که همه‌ی هوش و حواس‌شان متوجه این است که دیگران چه می‌گویند و چه فکر می‌کنند، می‌ترسند مردم آن‌ها را آدم‌های متظاهری به‌حساب آورند.

هول کردن روی صحنه یکی از پدیده‌های رایج دنیای ماست. علتش بازخورد منفی بیش از اندازه‌ای است که از وجدان شرمنده و خموده صادر می‌شود. «ترس صحنه»، یعنی ترس از ابراز وجود، ترس از ابراز عقیده و اعلام کسی بودن و تظاهر کردن و این‌ها ویژگی‌ها و خصلت‌هایی است که ما اغلب در سنین کودکی آن را اشتباه دانسته‌ایم و چه‌بسا که به‌خاطرش تنبیه هم شده‌ایم. ترس از صحنه نشانه‌ی بارز این حقیقت است که سرکوب و منع ابراز وجود پدیده‌ای همه‌جا گیر است.

## سرکوب نکردن، قدمی بلند در جهت مخالف

اگر شما هم از شمار میلیون‌ها نفری هستید که از سرکوب رنج می‌برند و روی خوشبختی و موفقیت را نمی‌بینند باید به عمد سرکوب نکردن را تمرین کنید. از میزان مراقبت، توجه و دقت خود بکاهید. باید به‌جای آن‌که فکر کنید و بعد حرف بزنید، حرف زدن بدون تأمل را تمرین کنید. عمل بدون تفکر، به‌جای تفکر یا توجه دقیق به کاری که می‌خواهید انجام دهید.

معمولاً وقتی دستورالعمل سرکوب نکردن را به بیماری تجویز می‌کنم، اغلب از آن‌ها جملاتی از این قبیل می‌شنوم که می‌گویند: «مطمئناً منظورتان این نیست که باید لاقید عمل کنیم و به عاقبت کار کمترین توجهی نکنیم و دقت و توجه را به کلی کنار بگذاریم. به‌نظر

می‌رسد که دنیا به مقدار مشخصی از منع و نهی احتیاج دارد، در غیر این‌صورت زندگی ما چون وحشی‌ها می‌شود و زندگی متمدن از بین می‌رود. اگر بدون هیچ مانعی ابراز وجود کنیم و احساسات را، هرآن‌چه هست، بی‌حساب بیان کنیم چه بسا از هر کس که با ما مخالفت کرد با کوبیدن مشتی بر دهانش استقبال کنیم.»

جواب می‌دهم: «بله حق با شماست، قدری منع و نهی لازم است، اما نه برای شما. مسئله بر سر «قدری» است. اما کار شما از «قدری» گذشته است. شما حال بیماری را دارید که در تب ۴۱ درجه می‌سوزد و با این حال بیمار می‌گوید: «حرارت برای سلامتی لازم است.» انسان موجود خونگرمی است و بدون گرمای لازم نمی‌تواند زندگی کند. ما همه به حرارت احتیاج داریم، اما شما به من می‌گویید از حرارت بدنم بکاهم و خطر سرد شدن را هم فراموش کنم.»

وقتی به شخصی که تحت‌تأثیر هیجانات اخلاقی، بازخورد منفی بیش از اندازه، انتقاد از خویش و موانع روانی، توان صحبت را از دست داده می‌گویی بازخورد منفی و انتقاد از خویش را به کلی فراموش کن، باز به این قبیل توجیهات متوسل می‌شود. به انواع کلمات قصار و ضرب‌المثل‌ها اشاره می‌کند تا ثابت کند که «اول اندیشه، وانگهی گفتار.» می‌گوید: «مگر نمی‌دانید که زبان سرخ سر سبز می‌دهد بر باد.» می‌گوید: «آدم باید مواظب حرف‌هایش باشد، باید درباره محتوای سخن و طرز بیانش تعمق کند.» در واقع همه‌ی حرف‌های او بدین معنی است که بازخورد منفی چیز مفید و سودمندی است، اما نه برای او. اما اگر او توانست بازخورد منفی را به کلی نادیده بگیرد، اگر توانست صدای بلند را نشنیده بگیرد و سایه‌خوانی کند، درست صحبت کردن را می‌آموزد.

## میان سلامتی و بیماری فاصله‌ای نیست

مسئله اینجاست که رعایت اعتدال لازم است. وقتی گرمای بدن بیش از اندازه بالا می‌رود، پزشک برای کاهش حرارت می‌کوشد و وقتی درجه‌ی حرارت بدن از حد مشخصی پایین‌تر می‌رود باید دستوری برای بالا رفتن حرارت بدن تجویز کند. وقتی کسی نمی‌تواند به‌قدر کافی بخوابد داروی خواب تجویز می‌شود و اگر بیش از اندازه بخوابد باید داروهای تحریک‌کننده مصرف نماید و غیره. مسئله این نیست که درجه‌ی حرارت زیاد بهتر است یا درجه‌ی کم. مسئله بهتر بودن پرخوابی و کم‌خوابی نیست. راه درمان، قدم بلند برداشتن در جهت مخالف است. در اینجا اصل سیبرنتیک بار دیگر وارد عمل می‌شود. هدف ما رسیدن به شخصیت خلاق و شایسته است. راه رسیدن به هدف، رعایت اعتدال است نه منع و نهی بیش از اندازه زیاد و یا بیش از اندازه کم. وقتی با موانع روحی زیاد روبه‌رو هستیم با تمرین فرار از ممنوعیت‌ها، از شدتش می‌کاهیم.

## از کجا بدانیم که به منع و نهی احتیاجی نداریم

با توجه به نکات زیر می فهمید که آیا گرفتار موانع روحی بیش از اندازه زیاد یا بیش از اندازه کم هستید یا خیر.

اگر در اثر اعتمادبه‌نفس بیش از اندازه اغلب به دردسر می‌افتید، اگر عادتاً و بدون دلیل برای خود گرفتاری درست می‌کنید، اگر قبل از بررسی و پرس‌وجو دست به عمل می‌زنید، اگر هرگز اشتباهات‌تان را نمی‌پذیرید، اگر پرحرفی می‌کنید و هنگام صحبت به صدای بلند داد می‌زنید، احتمالاً باید منع را در خود تقویت کنید. باید قبل از عمل به

نتایج کار بیندیشید، به برنامه‌ریزی دقیق‌تر احتیاج دارید.

اما حال و روز اکثریت عظیم مردم غیر از این است. اگر آدم محجوبی هستید و در حضور اشخاص غریبه احساس غریبی می‌کنید، اگر در محافل، ضیافت‌ها و انجمن‌ها خودتان نیستید، اگر دستپاچه می‌شوید و اگر همیشه نگرانید و در هر زمینه‌ای سختگیری می‌کنید، اگر نگرانید که مبادا عمل خلافی از شما سر بزند، اگر نشانه‌های ناراحتی‌های اعصاب در شما مشهود است، مثلاً مژه می‌زنید، یا صورتتان پرش می‌کند و نمی‌توانید به راحتی بخوابید، اگر در گردهم‌آیی‌های اجتماعی احساس ناراحتی می‌کنید، اگر آدم اهل عقب‌نشینی هستید و همیشه صندلی ردیف‌های آخر را اشغال می‌کنید، بدانید که این‌ها همه نشانه‌های موانع روحی زیاده از اندازه است، شما دارید بیش از اندازه مته به خشخاش می‌گذارید، در هر کاری دقت بیش از حد می‌کنید، بیش از حد نگران برنامه‌ریزی هستید. شما به نصیحت سَنت پُل احتیاج دارید که به مردم می‌گفت: «در هیچ کاری دقت نکنید.»

تمرینات عملی:

۱. **از قبل نگران صحبت نباشید.** دهان‌تان را باز کنید و حرف بزنید. ضمن صحبت می‌توانید اشکالات را برطرف کنید.

۲. **از برنامه‌ریزی دست بکشید.** فکر فردا نباشید. این همه به نتیجه‌ی کار فکر نکنید، بروید و کار را انجام دهید و ضمن عمل، خود را اصلاح نمایید. حتماً می‌گویید که خیلی تند می‌روم، اما این‌طور نیست. واقعیت این است که همه‌ی سرو مکانیزم‌ها باید این‌طور کار کنند، موشکی که به‌سوی هدف پرتاب می‌شود از قبل درباره‌ی همه اشتباهاتش فکر نمی‌کند، از قبل به فکر اصلاح مسیر نمی‌افتد. ابتدا باید به‌سوی هدف پرتاب شود و بعد اشتباهات احتمالی را

تصحیح کند. اِن اِی وایت‌هد[1] می‌گفت: نمی‌توان اول فکر و بعد عمل کرد. انسان از بدو تولد، از همان آغاز زندگی، ابتدا عمل می‌کند و سپس، از تفکر برای هدایت آن عمل استفاده می‌کند.

۳. **انتقاد از خود را کنار بگذارید.** این همه به خود سرکوفت نزنید. فرد منع شده پیوسته در عذاب انتقاد از خویش می‌سوزد. بعد از هر عمل، حتی ساده، با دلواپسی از خود می‌پرسد: «نمی‌دانم باید این کار را می‌کردم یا نه» بعد از آن‌که کلی جرئت به خرج داد و حرفی زد بلافاصله با خودش می‌گوید: «شاید بهتر بود این حرف را نمی‌زدم. نکند فلانی حرفم را بد برداشت کند.» این‌قدر خودتان را ناراحت نکنید. بازخورد مفید و سودمند به‌طور نیمه‌خودآگاه، خودبه‌خود و خودکار وظیفه‌اش را انجام می‌دهد. انتقاد از خویش، تحلیل رفتار و خویشتن‌نگری، البته خوب و مفید است، به شرط آن‌که به‌طور دائم ذهن‌تان را اشغال نکند. در غیراین‌صورت اگر در تمام لحظات زندگی گرفتار آن باشید فایده‌ای ندارد. خویشتن‌نگریِ بیش از حد بی‌مورد است. با عزمی جزم خودتان را از شرش خلاص کنید.

۴. **عادت کنید که از حد معمول کمی بلندتر صحبت کنید.** گرفتاران موانع روحی اغلب آهسته صحبت می‌کنند. صدای خود را بالا ببرید. لازم نیست که سر مردم داد بکشید و با آن‌ها با عصبانیت صحبت کنید. فقط کمی صدای‌تان را از حد معمول بالاتر ببرید. صدای بلند به‌خودی خود موانع روحی را برطرف می‌کند و در نتیجه تمامی نیروی موجود در انسان و از جمله آن مقدار نیرویی که به‌خاطر موانع روحی اسیر و در بند شده آزاد می‌شود.

۵. **محبت خود را نشان دهید.** کسی که با موانع روحی دست به

---

1. N. A. Whitehead

گریبان است از ابراز احساسات خوب هم مثل بیان احساسات بد اِبا دارد. می‌ترسد که اگر ابراز عشق کند احساساتی‌اش بخوانند و می‌ترسد که اگر دوستی‌اش را ابراز و یا از کسی تعریف کند متهم به ساده‌اندیشی و چاپلوسی شود. خود را از شر این بازخوردهای منفی نجات دهید. فراموش‌شان کنید، دست‌کم روزانه از سه نفر تعریف کنید. اگر از طرز لباس پوشیدن، صحبت کردن، یا عمل کسی خوش‌تان آمد بگذارید نظر شما را بدانند. با صراحت نظرتان را بگویید. بگویید که: «فلانی از این لباست خوشم می‌آید»، «چه کلاه قشنگی داری» و یا «این ثابت می‌کند که تو آدم خوش سلیقه‌ای هستی» و اگر ازدواج کرده‌اید، دست‌کم روزی دوبار به همسرتان ابراز عشق کنید.

## نکات مهم این فصل را یادداشت کنید

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

۶.

۷.

## ـ فصل دوازدهم ـ

# آرام‌بخش‌های ذهنی

داروهای آرام‌بخش که مصرفش در سال‌های اخیر این همه زیاد شده در واقع با ایجاد یک چتر عملیاتی و با از بین بردن یا کاستن از ناراحتی‌های عصبی اسباب آرامش ذهن و تسکین روان انسان را فراهم می‌کنند. درست همان‌طور که چتر انسان را از باران حفاظت می‌کند، انواع آرام‌بخش‌ها هم با ایجاد یک پرده‌ی روانی میان ما و محرک مزاحم عمل مشابهی را انجام می‌دهند.

کسی به‌درستی از طرز کار دقیق داروهای آرام‌بخش آگاه نیست و معلوم نیست که این داروها چگونه این چتر را به‌وجود می‌آورند. با این‌حال می‌دانیم که چرا موجب آرامش می‌شوند.

داروهای آرام‌بخش با از بین بردن یا تخفیف حساسیت ما نسبت به محرک مزاحم وظیفه‌شان را انجام می‌دهند.

آرام‌بخش‌ها محیط را تغییر نمی‌دهند. محرک مزاحم همانجا سر جای خود هست. آن را در ذهن احساس می‌کنیم، اما به آن حساسیتی نشان نمی‌دهیم.

آیا به یاد دارید که در فصل «خوشبختی» گفتیم که احساسات ما نه به عوامل خارجی، بلکه به طرز تلقی‌ها، واکنش‌ها و حساسیت‌های خود ما بستگی دارند؟ داروهای آرام‌بخش درستی این گفته‌ی ما را تأیید می‌کنند.

کارشان این است که از حساسیت بیش از اندازه‌ی ما نسبت به بازخوردهای منفی بکاهند.

## حساسیت بیش از اندازه عادتی بد، اما درمان‌پذیر است

خیال کنید در اتاق روی صندلی راحتی نشسته‌اید و این کتاب را می‌خوانید، ناگهان تلفن زنگ می‌زند، از روی عادت به این محرک خارجی واکنش نشان می‌دهید. بدون این‌که فکر کنید، بدون این‌که تصمیم آگاهانه‌ای بگیرید نسبت به زنگ تلفن واکنش نشان می‌دهید. از روی صندلی راحتی می‌پرید و به سوی تلفن می‌شتابید. محرک خارجی موجب حرکت شما شده است. موقعیت ذهنی و حالت جسمانی و عمل شما را تغییر می‌دهد. تصمیم گرفته بودید که ساعتی با خیال راحت بنشینید و کتاب بخوانید. خود را برای این کار آماده کرده بودید. حالا در اثر واکنشی که نسبت به یک محرک نشان می‌دهید همه‌ی برنامه‌های‌تان به‌هم می‌ریزد.

نکته‌ای که می‌خواهم به شما بگویم این است که مجبور نیستید به تلفن جواب بدهید، مجبور نیستید که اطاعت کنید. اگر خواستید می‌توانید زنگ تلفن را به کلی فراموش کنید. اگر خواستید می‌توانید همان‌طور که بودید هم‌چنان با خیال راحت روی صندلی بنشینید و کار خود را بکنید. زنگ تلفن را فراموش کنید. برای غلبه بر قدرت محرکِ بیرونیِ مزاحم به تصویرذهنی پیشنهادی ما که می‌تواند کمک زیادی به شما بکند توجه کنید. در ذهن ببینید که بی‌خیال و راحت نشسته‌اید. تلفن زنگ می‌زند و شما بی‌توجه به آن کار خود را می‌کنید. از دستورش اطاعت نمی‌کنید، صدای زنگ را می‌شنوید اما اهمیت نمی‌دهید. در عین‌حال به این حقیقت توجه داشته باشید که محرک خارجی به خودی

خود نمی‌تواند روی شما تأثیر بگذارد. قدرت تکان دادن شما را ندارد. در گذشته، از روی عادت، از آن اطاعت کرده‌اید و نسبت به آن حساسیت نشان داده‌اید، اگر دل‌تان خواست می‌توانید عادت جدیدِ حساسیت نشان ندادن را در خود ایجاد کنید.

در عین‌حال به‌خاطر داشته باشید که حساسیت نشان ندادن مستلزم انجام عمل خاص، یا تلاش و مقاومت کردن نیست. حساسیت نشان ندادن «هیچ کاری نکردن» است. تنها کاری که باید بکنید این است که به حالت ریلکس درآیید، محرک را نادیده بگیرید، آن را به حال خود بگذارید تا آن‌طور که هست بماند.

## خود را برای آزمایش شرطی کنید

درست همان‌طور که خودبه‌خود نسبت به زنگ تلفن واکنش نشان می‌دهیم به نوعی نسبت به انواع محرک‌های شرطی شده‌ی موجود در محیط واکنش نشان می‌دهیم.

در روانشناسی مفهوم «شرطی شدن»، حاصل آزمایش‌های مشهور پاولوف روی سگی است که با تکرار شنیدن صدای زنگ در لحظه‌ای قبل از دریافت غذا، نسبت به صدای زنگ حالت شرطی پیدا کرده بود. آزمایش چندین بار تکرار شد. ابتدا زنگ به صدا درمی‌آمد، چند ثانیه بعد غذا در اختیار سگ قرار می‌گرفت. تدریجاً با تکرار آزمایش، با شنیدن صدای زنگ بُزاق سگ به امید دریافت غذا ترشح می‌شد. در آغاز واکنش معنی‌دار بود. با به صدا درآمدن زنگ بزاق ترشح می‌کرد و چند لحظه بعد غذا در اختیارش قرار می‌گرفت. اما پس از تکرار آزمایش، هرگاه صدای زنگ بلند می‌شد، چه غذایی در اختیار او قرار می‌گرفت و چه نمی‌گرفت بزاق سگ ترشح می‌شد به عبارت دیگر سگ نسبت به صدای

زنگ حالت شرطی پیدا کرده بود و با شنیدن صدای زنگ از روی عادت واکنش نشان می‌داد.

در محیط ما هم زنگ‌های بی‌شمار و یا به عبارتی محرک‌های مزاحم فراوانی وجود دارند که درست یا غلط نسبت به آن‌ها شرطی شده‌ایم و از روی عادت نسبت به آن‌ها واکنش نشان می‌دهیم.

از جمله، خیلی‌ها تحت‌تأثیر تلقین والدین خود از غریبه‌ها می‌ترسند. بارها از پدر و مادر خود شنیده‌اند که: «از کسی که نمی‌شناسید شیرینی نگیرید، با غریبه‌ها سوار اتومبیل نشوید» و غیره. برای بچه‌ها احتیاط نسبت به غریبه‌ها چیز بدی نیست، اما خیلی‌ها پس از بزرگ شدن هم از غریبه‌ها دوری می‌کنند. غریبه‌ها حکم «زنگ» را پیدا می‌کنند و در نتیجه واکنش ترس، اجتناب و یا میل به شانه خالی کردن از برقراری رابطه و از رفتن با غریبه‌ها در آن‌ها به‌وجود می‌آید.

بعضی‌ها هم از جمعیت، فضاهای بسته یا باز، و یا از مقاومت مافوق خود می‌ترسند و در واقع با نگرانی و اضطراب واکنش نشان می‌دهند. در این موارد جمعیت، فضای بسته، فضای باز، مقام مافوق و غیره حکم زنگ را دارند که می‌گوید: «خطر نزدیک است، فرار کن، بترس.» و ما از روی عادت از زنگ اطاعت می‌کنیم و دستورش را به اجرا می‌گذاریم.

## واکنش‌های شرطی شده را خاموش کنید

اما می‌توان با تمرین واکنش شرطی شده را از بین برد. اگر بخواهیم می‌توانیم نظیر مورد تلفن «زنگ» را ندیده بگیریم. خیلی راحت سرجای‌مان بنشینیم و بگذاریم که زنگ هم‌چنان بزند. کافی است هنگام برخورد با محرک مزاحم به خود بگویید: «تلفن دارد زنگ می‌زند اما مجبور نیستم جواب بدهم، بگذار هر چه می‌خواهد زنگ بزند.»

این‌طوری ذهن به آرامش می‌رسد و در برخورد با محرک همان حالتی را پیدا می‌کنید که در هنگام زنگ تلفن بی‌خیال و راحت سر جای خود داشتید کارتان را می‌کردید.

## اگر نمی‌توانید واکنش نشان ندهید آن را به تأخیر بیندازید

خاموش کردن یک حالت شرطی و نشنیده گرفتن صدای زنگ، به‌خصوص اگر غیرمنتظره هم باشد، همیشه آسان نیست. در این موارد می‌توانید واکنش را به تأخیر بیاندازید و به نتیجه‌ی موردنظر خود برسید.

خانمی را سراغ داشتم که از جمعیت وحشت داشت. این خانم با تمرین روشی که بدان اشاره کردم توانست در اغلب موارد با محرک مزاحم برخورد کند. اما گاه میل فرار از جمعیت در او به حدی قوی می‌شد که امکان برخورد را از او می‌گرفت.

از او پرسیدم: اسکارلت اُهارا را در فیلم برباد رفته به یاد داری؟ برای خود فلسفه‌ای داشت که می‌گفت: «حالا بهتر است نگران موضوع نباشم. نگرانی باشد برای فردا.» او می‌توانست با وجود جنگ، آتش‌سوزی، ناخوشی و عشق نافرجام با به تأخیر انداختن واکنش خود تعادل درونی‌اش را حفظ کند و با محیط برخورد مؤثری داشته باشد.

به تأخیر انداختن واکنش جلوی کارکرد خودکار شرطی شدن را می‌گیرد و در کارش اخلال می‌کند. تا شماره‌ی «ده شمردن» به هنگام عصبانیت هم بر همین اساس استوار است و در واقع نصیحت خوبی است. وقتی عصبانی می‌شوید به‌جای آن‌که مشت بر میز بکوبید و فریاد سر دهید از شماره‌ی یک تا ده را با آرامش بشمارید. با این کار در واقع واکنش خود را به تأخیر می‌اندازید. «واکنش» در عصبانیت در واقع چیزی بیش از فریاد سر دادن و بر میز کوبیدن است. تنشی که در

عضلات ایجاد می‌شود یک واکنش است. اگر عضلات کاملاً در حال راحت و ریلکس باشند احساس عصبانیت یا ترس دست نمی‌دهد. بنابراین اگر بتوانید «احساس عصبانیت» را ده ثانیه به عقب بیاندازید یا واکنش را به‌طور کلی به بعد موکول نمایید می‌توانید واکنش خودکار و شرطی را خاموش کنید.

این خانم با به تأخیر انداختن واکنش، ترس از جمعیت را فراموش کرد. وقتی به موقعیتی می‌رسید که فکر می‌کرد چاره‌ای جز فرار از جمعیت ندارد به خود می‌گفت: «بسیار خوب، این جمعیت را ترک می‌کنم، اما نه همین لحظه، دو دقیقه‌ی دیگر از اتاق خواهم رفت. دو دقیقه را می‌توانم تحمل کنم.»

## ریلکس آرام‌بخش است

فراموش نکنید که مسبب احساسات مزاحمی مثل عصبانیت، کینه، ترس، اضطراب و احساس عدم امنیت، واکنش‌های خود ما است، عوامل بیرونی نقش ندارند. واکنش با تنش عصبی فرقی ندارد. واکنش نشان ندادن یعنی اعصاب آرام. در آزمایشات عملی آزمایشگاهی ثابت شده تا زمانی که عضلات در حالت آرام و راحتی قرار داشته باشند (حالت ریلکس) احساس عصبانیت، ترس، اضطراب، عدم امنیت و چیزهایی از این قبیل به کسی دست نمی‌دهد. همه‌ی این‌ها در واقع احساسات خود ما هستند. تنش عضلات در واقع مقدمه و پیش درآمد عمل است، دارد برای واکنش نشان دادن آماده می‌شود، وقتی عضلات خود را در موقعیت راحتی قرار می‌دهید در واقع راحتیِ اعصاب و روان را برای خود ایجاد می‌کنید. بدین‌صورت در حالت ریلکس قرار دادن بدن یک آرام‌بخش طبیعی است که پرده‌ای روانی و یا به‌عبارت دیگر یک مانع میان شما و محرک مزاحم ایجاد می‌کند.

آرامش جسمانی هم به همین دلیل موانع روحی را برطرف می‌کند. در فصل گذشته دیدیم که وجود موانع روانی، ناشی از بازخورد منفی بیش از اندازه و یا به عبارتی حساسیت بیش از اندازه نشان دادن به بازخورد منفی است. آرامش یعنی واکنش نشان ندادن. بنابراین در تمرینات روزانه‌ی ریلکس، در واقع با آرام‌بخش طبیعی آشنا می‌شوید که می‌توانید از آن در تمامی فعالیت‌های روزانه خود استفاده کنید. با ایجاد حالت آرامش، خود را از شر محرک‌های مزاحم نجات دهید.

## در ذهن اتاق ساکتی بسازید

مارکوس اورلیوس می‌گفت: «انسان کنج خلوت را دوست دارد. برای همین است که در روستاها، سواحل دریا و کوهستان‌ها، گوشه‌ی عُزلت می‌جوید. این خصوصیتِ اغلب انسان‌هاست. آزادی بیشتری می‌خواهد. دوست دارد به‌دور از مزاحمت دیگران دقایقی بیاساید. اما برای استراحت و آرامش جایی بهتر از روان انسان وجود ندارد. اینجاست که انسان می‌تواند به آرامش کامل برسد، به اعتقاد من آرامش چیزی جز نظم ذهن و روان نیست...»[1]

در واپسین ایام جنگ جهانی دوم کسی در مقام تعریف از هاری ترومن، رئیس‌جمهور وقت آمریکا، به او گفت که به نظر می‌رسد که در مقایسه با سایر رؤسای جمهور مسئولیت‌ها را بهتر تحمل می‌کند و با وجود دشواری‌های دوران جنگ نشانی از ناراحتی در او پیدا نیست. هاری ترومن جواب داد: «در ذهن لانه‌ای ساخته‌ام.» بعد توضیح داد که گاه به این لانه پناه می‌برد و به احدی اجازه مزاحمت نمی‌دهد.

---

1 . Meditations of Marcus Aurelius, Translated by George Long, Mount Vernon, N. Y. Petere Pauper Press.

## خانه‌ی بی‌فشار

همه‌ی ما در ذهن به اتاق ساکتی نیاز داریم. محتاج خلوتکده‌ای بی‌سر و صدا هستیم. جایی در زیر آب، در قعر اقیانوس که دست هیچ‌کس به آن نرسد، در امواج دریایی هر چند خروشان که سکوتش را حفظ کند.

اتاق خلوتی که در تصور خود می‌سازید خانه‌ای آرام و بدون فشار است که شما را از ناراحتی‌های عصبی، نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و تنش‌ها نجات می‌دهد. در آن تجدید قوا می‌کنید و می‌توانید با آمادگی بیشتری به رویارویی با مسایل زندگی بروید.

به اعتقاد من هر کسی برای خود خانه‌ی خلوتی دارد که از گزند مزاحمین محفوظ است. تنها کاری که باید بکنیم این است که این اتاق خلوت درون خود را پیدا کنیم و گهگاه برای استراحت و کمی تجدید قوا به درون آن پناه بریم.

یکی از بهترین نسخه‌هایی که تاکنون برای بیمارانم نوشته‌ام پیدا کردن این خلوتکده است. و یکی از بهترین راه‌هایی که برای ورود به این مرکز آرام پیدا کرده‌ام بنای اتاق کوچک ذهنی در خیال است. اتاق را با هر چه که به نظرتان با صفا و آرام‌بخش می‌رسد تزیین کنید: اگر علاقمند به نقاشی هستید با چشم‌اندازهای زیبا و اگر اهل شعر و شاعری هستید با شعر، همه‌جایش را زینت دهید. دیوارش را با رنگ مورد علاقه‌ی خود رنگ‌آمیزی کنید، چه بهتر که رنگ‌های آرام‌بخش آبی، سبز کمرنگ، زرد و طلایی را انتخاب کنید. اتاق را با اثاثه‌ی ساده‌ای مرتب کنید. آن را از هر چه دوست ندارید خالی کنید، اتاقی تمیز و منظم درست کنید، سادگی، سکوت و زیبایی را فراموش نکنید. از پنجره‌ی کوچک اتاق که نگاه کنید ساحل زیبایی پیداست، امواج خروشان دریا بر ساحل می‌کوبد و محو می‌شود، اما صدایی به گوش نمی‌رسد، چه اتاق ساکتی دارید.

در ساختن این اتاق هر چه می‌توانید دقت کنید، انگار اتاقی واقعی می‌سازید، به جزئیاتش توجه کنید.

## به کمی مرخصی روزانه نیاز دارید

در هر فرصتی که پیدا می‌کنید، بین قرارها، سوار بر اتوبوس و غیره، به اتاق ساکت خود پناه ببرید. هر وقت احساس خستگی کردید، هر وقت احساس کردید که ناراحتی عصبی دارد به سراغ‌تان می‌آید و یا هر وقت احساس دلشوره پیدا کردید لحظاتی به اتاق ساکت خود بروید. هر روز چند دقیقه‌ای را به استراحت در این اتاق اختصاص دهید. فایده‌اش زیاد است، وقت تلف کردن نیست، برعکس شما دارید در وقت سرمایه‌گذاری می‌کنید. به خود بگویید: «می‌خواهم چند لحظه‌ای در اتاق ساکتم استراحت کنم.»

بعد، در خیال ببینید که از پله‌ها به‌سوی اتاق بالا می‌روید. به خود بگویید: «حالا دارم از پله‌ها بالا می‌روم، حالا در را باز می‌کنم. حالا در اتاق بالا هستم.» در خیال، آرامش و جزئیات را، حتی لمس کنید. ببینید که روی صندلی دلخواه‌تان نشسته‌اید. چه آرامشی دارید، چه دنیای با صفایی است، اتاق دنجی دارید، دست هیچ مزاحمی به شما نمی‌رسد، هیچ‌گونه نگرانی ندارید، ناراحتی‌ها را پای پله‌های اتاق جا گذاشتید و جای هیچ نوع تصمیم‌گیری هم نیست. نه عجله‌ای، نه ناراحتی‌ای و نه هیچ چیز.

## به کمی فرار احتیاج دارید

بله، منظورم «فرار» است. خوابیدن فرار است. چتر برداشتن زیر باران فرار است، ساختن یک خانه‌ی واقعی برای مصونیت از عناصر مزاحم و آب و هوا هم فرار است. به مرخصی رفتن هم فرار است. دستگاه عصبی

انسان به کمی فرار احتیاج دارد. در مقابل بمباران بی‌وقفه‌ی محرک‌های بیرونی دستگاه عصبی انسان محتاج مراقبت است. باید آزادی‌اش تأمین شود. مرخصی سالانه برای فرار موقت از مسئولیت‌ها و وظایف معمولی چیز خوبی است، باید مدتی از برنامه‌های عادی دست شست و به خود استراحتی داد.

روان و دستگاه عصبی شما محتاج اتاق استراحت است. همان‌طور که جسم محتاج استراحت است روان هم به استراحت احتیاج دارد. اتاق ساکت ذهن هر روز لحظاتی دستگاه عصبی شما را به مرخصی دعوت می‌کند و چون دعوتش را پذیرفتید و به دنیای امن و بی‌دغدغه‌اش پناه بردید با فراموش کردن دنیای وظایف، مسئولیت‌ها، تصمیم‌گیری‌ها و فشارهای روزانه به آرامش می‌رسید.

تصویر، بیش از کلمات بر مکانیزم خودکار اثر می‌گذارد، به‌خصوص که معنای سمبولیک هم داشته باشد. بگذارید یکی از تصاویر ذهنی را که به نظرم جالب می‌رسد برای‌تان شرح دهم:

به پارک ملی یلواِستون رفته بودم. منتظر رسیدن قطار تفریحی بودم تا گشتی بزنم. ناگهان سر و کله قطار پیدا شد و در میان ابری از بخار ایستاد. پسر کوچکی که نزدیک من ایستاده بود از پدرش درباره بخاری که از لکوموتیو بیرون می‌زد پرسید.

پدرش جواب داد: «خب عزیزم، لکوموتیو هم مثل بقیه ماهاست. هر چند یک‌بار پر از فشار می‌شود و برای این‌که منفجر نشود باید این فشار را جایی تخلیه کند.»

با خودم فکر کردم، راستی چه خوب می‌شد که ما انسان‌ها هم هر وقت از فشارهای احساسی پر می‌شویم آن را جایی خالی کنیم.

از آن روز به بعد، هر وقت به اتاق خلوت ذهنم پناه می‌برم از این تصویر ذهنی استفاده می‌کنم. یاد قطار پارک می‌افتم و این‌طوری

فشارهای جمع شده را با ملایمت از وجودم خارج می‌کنم. هر وقت عصبی شدید از این تصویر ذهنی استفاده کنید. خارج کردن فشار از دریچه‌ی ایمنی، همراه با ملایمت به آرامش روان شما کمک می‌کند.

## قبل از پرداختن به مسئله جدید روان خود را پاک کنید

هنگام استفاده از ماشین حساب قبل از هر کار باید اعداد و ارقام مربوط به مسئله قبلی را از روی آن پاک کرد. در غیراین‌صورت بخش‌هایی از مسئله یا موقعیت قبلی به موقعیت جدید انتقال می‌یابد و جواب صحیح به دست نمی‌آید.

با پناه بردن به اتاق خلوت ذهن، در واقع روان خود را پاک می‌کنید و به‌همین دلیل استفاده از آن در بین وظایف، مسئولیت‌ها و محیط‌های کار که مستلزم طرز تلقی‌ها و روحیه‌ی متفاوتی است، بسیار سودمند می‌باشد.

در زیر به چند نمونه‌ی متداول از انتقال مسئله یا به عبارت کوتاه‌تر پاک کردن ذهن اشاره کرده‌ایم.

یک مقام عالی‌رتبه‌ی اداری، مسایل و نگرانی‌های روزانه‌ی محل کار را با خود به منزل می‌برد. تمام مدت روز را پرتلاش و بی‌وقفه کار کرده، فرصت سر خاراندن نداشته، مجبور بوده سرعت به‌خرج دهد و در انجام کارها شتاب کند، چه بسا در مواردی به نتایج دلخواه نرسیده و از این بابت کمی هم ناراحت است. وقتی به منزل می‌رود جسمش در اداره نیست و با این‌حال روحیه عصبی، شتابزده و نگران خود را به منزل می‌برد. هنوز نگران کار اداره است و بنابراین نمی‌تواند استراحت کند. به زن و فرزندانش نمی‌رسد، تندخویی می‌کند. هم‌چنان نگران اداره است و با آن‌که می‌داند در منزل کاری از دستش ساخته نیست ذهن را از نگرانی نمی‌شوید.

## بی‌خوابی و تندخویی اغلب معلول احساس منتقل شده است

خیلی‌ها ناراحتی را حتی به رختخواب هم می‌برند، حال آن‌که رختخواب محل استراحت است. در حالی که در بستر دراز کشیده‌اند هنوز ذهن‌شان درگیر مسایل است.

در تمام مدت روز به انواع سازمان‌بندی‌های احساسی احتیاج داریم. برای صحبت با مقام مافوق به یک سازمان ذهنی و موقع صحبت با مشتری‌ها و ارباب‌رجوع به سازمان ذهنی دیگری نیاز است. اگر هم‌اکنون با یک مشتری صحبت کرده‌اید و از برخورد بد او ناراحت هستید، بهتر است بلافاصله با مشتری بعدی صحبت نکنید، در غیراین‌صورت احساسات ذهنیِ مربوط به گفتگو با مشتری اولی به فضای صحبت با مشتری دوم هم کشیده می‌شود.

یکی از شرکت‌های بزرگ متوجه شد که یکی از سرپرستان ارشد شرکت به‌طور ناخواسته با لحنی تند و عصبی و شتابزده به تلفنی جواب می‌دهد. شاید درگیر یک کنفرانس پر دردسر بوده، شاید هم به هر دلیل از دست کسی یا چیزی عصبانی شده، علت هر چه هم باشد لحن تند و عصبیِ صدای او روی مخاطب اثر بدی می‌گذارد. شرکت بخشنامه‌ای صادر کرد که براساس آن کلیه مقامات ارشد هنگام شنیدن صدای زنگ تلفن باید پنج ثانیه صبر می‌کردند، لبخند می‌زدند و سپس گوشی را برمی‌داشتند.

## انتقالِ احساس، حادثه‌آفرین است

شرکت‌های بیمه و سایر شرکت‌هایی که درباره علل حوادث تحقیق می‌کنند به این نتیجه رسیده‌اند که انتقال احساس بر میزان حوادث رانندگی می‌افزاید. اگر راننده درست قبل از رانندگی با همسر یا رئیسش دعوا کرده باشد اگر قبل از رانندگی طعم تلخ شکستی را چشیده و

عصبانی شده باشد، احتمال تصادف کردنش بسیار بیشتر خواهد شد. علتش این است که طرز تلقی و احساسات نامناسبی را به زمان رانندگی انتقال می‌دهد. در اصل از سایر راننده‌ها عصبانی نیست. حالش تقریباً شبیه کسی است که صبح از رویایی بیدار می‌شود که در آن عصبانیت شدیدی را تجربه کرده است. خودش هم می‌داند که خواب می‌دیده و با این‌حال عصبانیتش به زمان بیداری گسترش می‌یابد.

## ترس هم به همین شکل منتقل می‌شود، آرامش هم منتقل می‌شود

اما از همه این‌ها مهم‌تر این است که دوستی، عشق، آرامش، صفا و صمیمیت هم منتقل می‌شود.

همان‌طور که قبلاً هم گفتیم در حالت آرامش یا ریلکس کامل، احساس ترس، اضطراب یا عصبانیت غیرممکن است. بدین‌صورت پناه بردن به اتاق ساکت ذهن، مکانیزم پاک کننده‌ی ایده‌الی برای احساسات و روحیه‌ها به شمار می‌آید. احساسات کهنه بخار و ناپدید می‌شوند. در عین‌حال آرامش، صلح و صفا و احساس خوشی را تجربه می‌کنید و این احساس به فعالیت‌های بعدی شما منتقل می‌شود. به‌عبارت دیگر وقتِ خوشِ استراحت در اتاق ساکت و آرام ذهن، ماشین روان را پاک و تمیز می‌کند و برگ تمیز و تازه‌ای برای حوادث بعدی تدارک می‌بیند.

من قبل و بعد از هر عمل جراحی استراحت در اتاق ساکت ذهن را تمرین می‌کنم. عمل جراحی مستلزم تمرکز، آرامش، و تسلط بر اعصاب است. انتقال احساسِ شتابزدگی، عصبانیت و یا نگرانی‌های شخصی به هنگام جراحی مصیبت‌بار می‌شود. به همین دلیل چند دقیقه‌ای قبل از جراحی به اتاق ساکت ذهنم پناه می‌برم و لحظاتی را به حال آرامش تمام در آن‌جا می‌گذرانم. از سوی دیگر تمرکز، دقت و مراقبت شدید مورد

نیاز در عمل جراحی برای مواقع عادی لازم نیست. به درد اتاق عیادت بیمار و یا ورزش نمی‌خورد. بنابراین به محض ترک اتاق عمل چند دقیقه‌ای به اتاق ساکتم بر می‌گردم تا برای برنامه‌های بعدی آماده شوم.

## چترهای روان را باز کنید

با تمرین روش‌هایی که در این فصل آوردیم می‌توانید چترهای روانی مورد نیاز خویش را باز کنید تا از شر محرک مزاحم نجات یابید و به آرامش ذهنی بیشتری برسید و کارهای‌تان را بهتر از همیشه انجام دهید.

فراموش نکنید که آرامش خیال، اعصاب آرام، ناراحتی، دلهره و نگرانی و هر احساس مشابه دیگر، ارتباطی با محرک بیرونی ندارد. ارتباط هر چه هست به واکنش و حساسیت خود شما بستگی دارد. به‌خاطر واکنش خودتان احساس ترس، نگرانی و عدم امنیت می‌کنید.

اگر به حوادث دوروبر توجه نکنید، اگر از خود حساسیت نشان ندهید و بگذارید که تلفن زنگ بزند، هرگز ناراحتی را لمس نخواهید کرد. چون موج‌شکنی باشید که ضربات بی‌امان امواج را تحمل می‌کند و استوار بر جای خویش می‌ماند. توجه داشته باشید که در اصل بازیگر شما هستید. کسی که باید عمل کند شما هستید. در سرتاسر این کتاب صحبت از حساسیتِ واکنش نشان دادنِ مناسب با عوامل محیطی کرده‌ایم. اما انسان در اصل برای واکنش ساخته نشده است. انسان موجود عمل کننده است. بی‌آن‌که دست ما باشد نسبت به حوادث و وقایع محیط واکنش نشان می‌دهیم. ما آن کشتی نیستیم که سُکانش را به جهت وزش باد سپرده است. انسان موجود هدف‌جوست و لازمه‌ی هدف‌جویی عمل است. هدف‌های‌مان را خودمان تعیین می‌کنیم، برنامه‌ی رسیدن به مقصود را خود تدارک می‌بینیم، آن‌گاه در مضمون این ساخت هدف‌جویی است

که واکنش و حساسیت مناسب را نشان می‌دهیم و آن‌هم به این خاطر که در جهت نیل به اهداف خود قدمی فراتر گذاریم.

اگر حساسیت و واکنشی که نشان می‌دهیم ما را به هدف نزدیک نکند، اصلاً به وجودش احتیاج نیست و اگر واکنشی ما را از مسیر دور کرد، اگر واکنشی به ضرر ما تمام شود، در این‌صورت بهترین واکنش، همانا واکنش نشان ندادن است.

## تعادل احساس

تقریباً در تمامی حالت‌های هدف‌جویی، رسیدن به ثبات درونیِ خود هدف مهمی است. همان‌طور که گفتیم بازخوردهای منفی در واقع هشداری هستند مبنی براین که ما از مسیر منحرف شده‌ایم. باید نسبت به این هشدارها حساسیت نشان دهیم. از مسیر انحرافی خارج شویم و پیش برویم. اما در عین حال باید کشتی وجود را آرام و متوازن نگه‌داریم، کشتی وجودمان باید راهش را برود و تحت‌تأثیر امواج خروشان و حتی طوفان سهمگین از حرکت باز نماند. به قول پرسکات کِلی: «در معرض تغییرات محیطی باید مقاوم و با همان روحیه‌ی قبلی ایستادگی کرد.»

بی‌اعتنایی به حوادثِ پیرامونی و به عبارتی بی‌اعتنایی به زنگ تلفن، تدبیری ذهنی است که تعادل درون انسان را حفظ می‌کند. مانعی است که باعث می‌شود تا تحت‌تأثیر هر موج و هر تغییر جزئی محیطی تعادل‌مان را از دست ندهیم و از خط خارج نشویم.

## به جنگ با توهم پایان دهید

از جمله حساسیت‌های بی‌مورد یکی هم این عادت ناشایست است که در ذهن و احساس نسبت به چیزهایی واکنش نشان می‌دهیم که وجود

خارجی ندارد. بسیاری از ما که از واکنش نسبت به محرک‌های کم‌اهمیت بیرونی ارضا نمی‌شویم، در خیال خود موجوداتی توهمی می‌سازیم و همه‌ی حساسیت‌مان را سر آن خالی می‌کنیم. به ناراحتی‌ها و نکات منفی که به واقع در محیط وجود دارد، نکات منفی و ناراحتی‌های معلول توهم خود را هم اضافه می‌کنیم: «نکند این اتفاق بیفتد، اگر این‌طور شد چه خواهم کرد؟» بی‌جهت و در خیال خود نگران حوادث احتمالی می‌شویم و بعد نسبت به این تصاویر منفی چنان حساسیت نشان می‌دهیم که انگار واقعی هستند. فراموش نکنید که دستگاه عصبی انسان تفاوت میان تجربه‌ی حقیقی و چیزی را که صرفاً معلول توهم و خیال است تمیز نمی‌دهد.

## در برخورد با مسایل غیرواقعی کاری نکردن بهترین واکنش است

در برخورد با این مزاحم هم بهترین کار «کاری نکردن» و بی‌اعتنایی است. خیلی ساده، هیچ واکنشی نشان ندهید. تا جایی که به احساسات شما مربوط می‌شود واکنش مناسب نسبت به تصاویرِ نگران، نادیده گرفتن آن‌هاست. احساسات خود را متوجه لحظه‌ی حالِ کنید. محیط را تجزیه و تحلیل کنید، از واقعیاتش مطمئن شوید و تنها نسبت به آن‌ها حساسیت نشان دهید. برای این کار باید تنها به حوادث جاری توجه کنید. واکنش شما خودبه‌خود شکل می‌گیرد. این‌طوری فرصتی برای فکر کردن درباره توهمات برای‌تان باقی نمی‌ماند.

## کمک‌های اولیه

به این نکات توجه کنید:

اختلال درونی و یا ضد آرامش همیشه به‌خاطر حساسیت بیش از

اندازه است. علتش این است که صدای آژیرِ واکنش خود را خیلی بلند کرده‌اید. وقتی حساسیت نشان ندادن را تمرین کردید، وقتی گذاشتید تلفن زنگ بزند، آرامشی درونی و یا به‌عبارتی پرده‌ای روانی میان خود و محرک مزاحم ایجاد می‌کنید.

عادت‌های کهنه‌ی حساسیتِ بیش از اندازه درمان شدنی است. می‌توانید بازتاب‌های شرطی شده‌ی کهنه را در وجود خود خاموش کنید. کافی است به تعویق انداختن واکنش خودکار و بدون منطقِ عادت شده را تمرین کنید.

به حالت ریلکس در آمدن آرام‌بخش طبیعی است. برای رسیدن به این موقعیت کافیست حساسیت بیجا را کنار بگذارید، با تمرینات روزانه آرامشی جسمی را تجربه کنید و چون نوبت عمل رسید و خواستید که در جریان فعالیت‌های روزانه حساسیت نشان ندهید یاد لحظات تمرین ریلکس بیفتید و سعی کنید که به همان حال فرو روید.

از روش اتاق خلوت ذهن، به‌عنوان یک آرام‌بخش روزانه برای تخفیف حساسیت و برای پاک کردن مکانیزم احساس از انتقال احساسات نامناسب به موقعیت جدید استفاده کنید.

دست از تصاویر ذهنی کُشنده بکشید. به جنگ تَوهّم نروید، تنها نسبت به واقعیت‌های موجود واکنش نشان دهید، بقیه را فراموش کنید.

تمرینات عملی: در خیال خود، راحت و بی‌تفاوت روی صندلی راحتی بنشینید، بگذارید تلفن زنگ بزند. بعد در فعالیت‌های روزانه با به یاد آوردن این تصویر ذهنی، آرامش صحنه‌ی خیال را منتقل کنید. هر وقت از روی وسوسه خواستید نسبت به زنگ نگرانی و هول و هراس واکنش نشان دهید به خود بگویید: «به من چه که تلفن زنگ می‌زند، بگذار که بزند.» بعد حساسیت نشان ندادن را در موقعیت‌های مختلف تمرین کنید: در خیال مجسم کنید که آرام نشسته‌اید و تماشا می‌کنید.

همکارتان سرِ دعوا دارد، اوقات تلخی می‌کند، اما شما واکنشی نشان نمی‌دهید.

روز پر مشغله‌ای را در خیال مجسم کنید و ببینید که باوجود فشار شدید کار، وظایف تان را در کمال آرامش و بدون هیچ‌گونه شتاب و عجله، یکی‌یکی انجام می‌دهید. همین صحنه را در معرض انواع زنگ‌های فشار و عجله‌ای که در محیط زندگی‌تان وجود دارد تکرار و تمرین کنید. خود را در انواع موقعیت‌هایی که سابقاً اسباب ناراحتی شما را فراهم کرده ببینید و این‌بار بی‌اعتنا به اسباب ناراحتی و صرفاً با نشان ندادن حساسیت، آرامش را تمرین کنید.

## ترموستات روان

بدن انسان مجهز به ترموستات و یا به عبارت دیگر سرومکانیزمی است که حرارت داخلی بدن را در حد ۳۷ درجه سانتی‌گراد ثابت نگه می‌دارد. حرارت محیط چه به صفر برسد و چه از شدت گرما آتش ببارد حرارت بدن انسان ثابت می‌ماند. از آن‌جهت کارش را می‌کند که تحت‌تأثیر درجه‌ی حرارت بیرون قرار نمی‌گیرد. هوا، چه سرد و چه گرم، رویش اثر نمی‌گذارد.

انسان در عین‌حال مجهز به ترموستات روانی هم هست که باوجود هوای احساسیِ محیط، تعادل احساسی او را برقرار می‌کند. اما بسیاری از مردم به خاطر این‌که از وجود این ترموستات بی‌خبرند از آن استفاده نمی‌کنند. نمی‌دانند که چنین کاری عملی است و نمی‌فهمند که مجبور نیستند تحت‌تأثیر هوای احساسی محیط قرار گیرند. با این‌حال ترموستات روان، به‌اندازه‌ی ترموستات جسم، برای سلامت انسان لازم است. با تمرین روش‌های پیشنهاد شده در این فصل از ترموستات روان خویش استفاده کنید.

## نکات مهم این فصل را یادداشت کنید

۱.
۲.
۳.
۴.
۵.
۶.
۷.

## ـ فصل سیزدهم ـ

# بحران را به فرصت خلاق مبدل کنیم

گلف‌باز جوانی را می‌شناسم که در مسابقات داخلی قهرمان بی‌چون و چراست و با این‌حال هرگز در یک مسابقه‌ی بزرگ شرکت نکرده است. وقتی تنها با خود یا با دوستانش و یا در مسابقات کوچک و کم‌اهمیت بازی می‌کند بازی‌اش به‌راستی که حرف ندارد، با این حال وقتی نوبت به مسابقات بزرگ می‌رسد بازی‌اش ضعیف می‌شود. به زبان ورزشکارها «فشار او را می‌گیرد.»

بسیاری از بازیکنان بیس‌بال هم همین وضع را دارند. خارج از مسابقات مهم خیلی خوب بازی می‌کنند و بر اعصاب‌شان مسلط‌اند، وقتی به میدان مهمی پا می‌گذارند اختیارشان را از دست می‌دهند، دست و پایشان می‌لرزد و به نظر می‌رسد که قدرت بازی ندارند.

از سوی دیگر بسیاری از ورزشکاران زیر فشار بهتر بازی می‌کنند. به نظر می‌رسد که تحت فشارِ مسابقه و جمعیت قدرت و توان‌شان بیشتر می‌شود و آمادگی جسمانیِ بهتری پیدا می‌کنند.

## بعضی‌ها در بحران بهتر ظاهر می‌شوند

برای نمونه، جان توماس، قهرمان بزرگ پرش ارتفاع که در دانشگاه بوستون تحصیل می‌کند اغلب در مسابقات بهتر از تمرین ظاهر می‌شود. او در سال ۱۹۶۰ در شرایطی رکورد جهانی پرش ارتفاع داخل سالن را شکست که قبلاً در تمرینات به نزدیکی این رکورد هم نرسیده بود.

در بازی بیس‌بال، یا هر بازی دیگر، لزوماً بهترین بازیکنِ جلسات تمرین در تیم قرار نمی‌گیرد. مربی به بازیکنانی علاقه‌مند است که در شرایط فشار مسابقه بازی خوبی ارائه می‌دهند.

یک فروشنده هنگام معامله با خریدار بزرگ خودش را می‌بازد و تمام مهارتش را از دست می‌دهد و فروشنده‌ی دیگر در همین شرایط بیش از حد انتظار فروش می‌کند. در واقع این یکی در موقعیت فشار استعدادهای ناشناخته‌اش شکوفا می‌شود.

بسیاری از خانم‌ها با یک‌نفر، یا یک گروه کوچک غیر رسمی خیلی راحت صحبت می‌کنند، خوب ظاهر می‌شوند، گرم و صمیمی هستند، اما وقتی نوبت به یک برنامه‌ی شام رسمی می‌رسد و یا وقتی باید در یک گردهم‌آیی بزرگ شرکت کنند زبانشان بند می‌آید، شادابی خود را از دست می‌دهند. از سوی دیگر زن جوانی را می‌شناسم که تنها در مراسم و گردهم‌آیی‌های بزرگ خود را پیدا می‌کند. اگر با او تنها شام بخوری خیلی معمولی به نظر می‌رسد، چیز خاصی ندارد، آدم کسل‌کننده‌ای می‌شود، اما وقتی در یک میهمانی بزرگ شرکت می‌کند تغییر حالت می‌دهد، تحت‌تأثیر موقعیت روح تازه‌ای پیدا می‌کند، چشمانش برق می‌زند، خوش صحبت می‌شود و توجه همه را به خود جلب می‌کند. حتی به‌نظر می‌رسد که در این‌حال قیافه‌اش هم بهتر می‌شود، به نظرت زن زیبایی می‌رسد.

بسیاری از دانش‌آموزان، سرِ کلاس شاگردهای ساعی و برجسته‌ای هستند، اما نوبت به امتحان که می‌رسد خراب می‌کنند. سرِ جلسه‌ی امتحان همه چیز را فراموش می‌کنند و برعکس دانش‌آموزان دیگری هستند که سرِ کلاسِ درس شاگردان متوسطی هستند اما سرِ امتحان نمرات بسیار خوبی می‌گیرند.

## رمز پول درآوردن

تفاوت میان همه‌ی این اشخاص کیفیت ذاتیِ خاصی نیست، این‌طور نیست که بعضی‌ها ذاتاً در شرایط فشار بهتر عمل می‌کنند و بعضی‌ها بدتر، مسئله بیشتر اکتسابی است. موضوع از این قرار است که در موقعیت‌های بحرانی یاد بگیریم که چگونه از خود واکنش نشان دهیم.

در «بحران» انسان یا ساخته و یا خُرد می‌شود. اگر با توجه به موقعیت واکنش مناسب نشان دهید «بحران» می‌تواند به شما قدرت، توان و درایتی بدهد که در شرایط معمولی از آن برخوردار نیستید و اگر واکنش نامناسب نشان دهید اختیار، توانایی و مهارتی که در شرایط عادی دارید از وجودتان پرواز می‌کند.

کسی که در موقعیت‌های خطیر ورزشی، تجارتی و یا فعالیت‌های اجتماعی بهتر ظاهر می‌شود، بی‌برو برگرد کسی است که خواهی نخواهی واکنش مناسب در شرایط بحرانی را یاد گرفته است.

برای خوب ظاهر شدن در شرایط بحران باید (۱) یاد بگیریم که در شرایط بحران واکنش مطلوب نشان دهیم، به تمرینِ بدون حضور فشار احتیاج داریم. (۲) یاد بگیریم که در شرایط بحرانی با مسایل با روحیه‌ای تهاجمی و نه تدافعی برخورد کنیم. هدف مثبت باید در هر شرایط در نظر گرفته شود. (۳) بحران را آن‌طور که هست ارزیابی کنیم، بی‌مورد از کاه کوهی نسازیم، بدون دلیل از هر موضوع کوچک مسئله‌ی مرگ و

زندگی درست نکنیم.

### ۱. تمرین بدون فشار

در شرایط بحران گر چه احتمالاً سرعت یادگیری بیشتر است، اما کیفیتش خوب نیست. اگر کسی که شنا کردن نمی‌داند در آب بیفتد، تحت‌تأثیر موقعیت بحرانی احتمالاً شناکنان خود را از آب بیرون می‌کشد، به هر صورت که شده شنا می‌کند و خود را از آب بیرون می‌کشد، اما هرگز با این کیفیت قهرمان شنا نمی‌شود. تحت‌تأثیر ذهنیتی که از شنا پیدا کرده یاد گرفتن شیوه‌های بهتر شنا کردن برایش دشوار می‌شود.

دکتر ادوارد سی تولمان[1] روانشناس و متخصص رفتار حیوانات در دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید که انسان و حیوان در هنگام یادگیری «نقشه‌های عقلی» و یا «نقشه‌های شناختی» از محیط را در ذهن خود ترسیم می‌کنند. اگر انگیزه بیش از حد نباشد، اگر بحران در مرحله‌ی یادگیری بیش از اندازه شدید نباشد این نقشه‌ها وسیع و عمومی هستند، اما حیوان در شرایط بحرانی انگیزه‌ی بیش از اندازه داشته و نقشه‌ی ذهنی‌اش محدود و باریک می‌شود. تنها یک راه برای حل مشکلش پیدا می‌کند. در موقعیت‌های بعدی، اگر این یک راه حل از بین برود، حیوان درمانده شده و از پیدا کردن چاره‌های دیگر عاجز می‌شود. در واقع تنها یک واکنش خشک و یک بُعدی را یاد می‌گیرد و نمی‌تواند در موقعیت جدید واکنش مناسبی از خود نشان دهد. قدرت عملِ فی‌البداهه و فوری را از دست می‌دهد و تنها براساس یک نقشه‌ی خشک و بی‌انعطاف عمل می‌کند.

---

1. Edward C. Tolman

## فشار، یادگیری را ضعیف می‌کند

دکتر تولمان متوجه شد موش‌هایی که در شرایط مناسب و بدون بحران آموزش می‌بینند بعداً در بحران بهتر عمل می‌کنند. برای مثال موش‌هایی که با داشتن آب و غذای کافی و با شکم سیر آزادانه در خانه‌های پر پیچ و خم آزمایشگاهی رفت و آمد می‌کردند به ظاهر چیزی یاد نمی‌گرفتند. با این‌حال وقتی بعداً این موش‌ها با شکم گرسنه در همان خانه قرار می‌گرفتند با کارایی و به سرعت به‌سوی هدف حرکت می‌کردند و نشان می‌دادند که چیزهای زیادی یاد گرفته‌اند. در واقع گرسنگی این موش‌ها را در شرایطی بحرانی قرار می‌داد که نسبت به آن واکنش مناسبی نشان می‌دادند.

آن دسته از موش‌هایی که باید در شرایط بحران گرسنگی و تشنگی عبور از خانه‌های پر پیچ و خم را یاد می‌گرفتند، نتیجه کارشان چندان خوب نبود. در واقع با انگیزه‌ی بیش از حد روبه‌رو بودند و در نتیجه نمی‌توانستند نقشه‌های وسیع در ذهن‌شان ترسیم کنند. در این شرایط تنها یکی از راه‌های صحیح منتهی به هدف در ذهن‌شان باقی می‌ماند. اگر در آزمایش بعدی این راه مسدود می‌شد موش‌ها در می‌ماندند و در این حالت پیدا کردن راه دیگر برای‌شان بسیار دشوار می‌شد.

هرچه در مرحله‌ی یادگیری شدت بحران زیادتر باشد، به‌همان اندازه توان یادگیری کمتر می‌شود. پرفسور جروم‌اس برونر[1] استاد دانشگاه هاروارد، دو دسته از موش‌ها را برای یافتن راه رسیدن به غذا تحت آموزش قرار داد. گروه اول که دوازده ساعت غذا نخورده بود پس از شش بار تلاش به هدف رسید. گروه دوم که سی و شش ساعت غذا نخورده بود به بیش از بیست حرکت احتیاج داشت.

---

1 . Prof. Jerom S. Bruner

## تمرین فرار از آتش

انسان‌ها هم به همین شکل عمل می‌کنند. مدت زمان یافتن راه خروج از یک ساختمان دستخوش حریق دو تا سه برابر پیدا کردن راه خروج همان ساختمان در شرایط معمولی است. بعضی از شرکت‌کنندگان در این آزمایش به هیچ‌وجه راه خروج را پیدا نکردند. انگیزه‌ی بیش از حد در کار عقل اخلال می‌کند. در واقع مکانیزم خودکار واکنش، تحت‌تأثیر تلاش بیش از اندازه گیر می‌کند و نمی‌تواند وظایفش را انجام دهد. در این موقعیت توانایی تفکر درست و مناسب از بین می‌رود. افرادی هم که راه خروج از ساختمان دستخوش حریق را می‌یابند در واقع یک راه در ذهن‌شان مستقر می‌شود. اگر در ساختمان دیگری قرار گیرند و یا اگر موقعیت حادثه کمی تغییر کند، انگار که تجربه به کلی از نو تکرار شده است. در اینجا هم به بدی تجربه‌ی اول عمل می‌کنند.

اما اگر همین افراد را در فرار از یک ساختمان به ظاهر دستخوش آتش شرکت دهید، چون خطری در کار نیست بازخورد منفی بیش از اندازه‌ای که در کار اندیشه‌ی درست یا عمل مناسب اخلال کند به‌وجود نمی‌آید. افراد می‌توانند با خیال راحت و در کمال آرامش راه درست خروج از ساختمان را بیابند و بعد از آن‌که آزمایش را چند بار تکرار کردند می‌توانند در شرایط حریق واقعی به همین شکل از ساختمان خارج شوند. عضلات، اعصاب و مغز آن‌ها نقشه‌ی مفصل، وسیع و انعطاف‌پذیری را تجربه کرده است. آرامش خیال و اندیشه‌ی درست از تمرین آتش‌سوزی ساختگی به آتش‌سوزی واقعی منتقل می‌شود. از آن گذشته، آن‌ها خروج از هر ساختمان و یا مقابله با هر شرایط تغییر یافته را یاد می‌گیرند. میدان عمل‌شان به یک واکنش مشخص بدون انعطاف محدود نمی‌شود. فی‌البداهه عمل می‌کنند و در رویارویی با هر شرایطی

واکنش مناسب آن را نشان می‌دهند.

موش یا انسان تفاوت نمی‌کند. قدر مسلم این است که تمرین در شرایط بدون فشار، بر کاراییِ یادگیری افزوده و نتیجه‌ی عمل را در شرایط بحران بهتر می‌کند.

## تمرین سایه‌زنی برای رسیدن به تعادل

تمرین سایه‌زنی در بوکس توسط جیم کوربرت متداول شد. در پاسخ به این سؤال که چگونه توانسته به آمادگی مطلوب جسمانی، تعادل جالب توجه و هوک چپ دقیق و حساب شده که کار جان سولیران بوکسور نیرومند بوستونی را یکسره کرد برسد کوربرت جواب داد که در مقابل آینه بیش از ده هزار بار پرتاب مشت چپ را آن‌طور که می‌خواسته تمرین کرده است.

جیم تونی هم همین کار را کرد. سال‌ها قبل از آن‌که روی رینگ با جک دمپسی روبه‌رو شود، بیش از صد بار در اتاق خود با جَک دِمپسی خیالی در نبرد کرده بود. آن‌قدر فیلم مسابقات جَک دِمپسی را تماشا کرده بود که با تک‌تک حرکات او آشنا بود. در تمرینات سایه‌زنی با دمپسی خیالی نبرد می‌کرد، در خیالش دمپسی را مقابل خود می‌دید و در مقابل هر حرکت دِمپسیِ خیالی حرکت مخالفش را انجام می‌داد.

بسیاری از سخنرانان مشهور، قبل از سخنرانی در خلوت و با فرض حضور شنوندگان تمرین سخنرانی می‌کنند. متداول‌ترین نوع سایه‌زنی در ایراد خطابه و سخنرانی، صحبت کردن در برابر آینه است. مردی را می‌شناسم که برای تمرین سخنرانی چند صندلی خالی را مقابل خود قرار می‌دهد و با فرض آن‌که روی هر صندلی کسی نشسته است برای حضار خیالی سخنرانی می‌کند.

## تمرینِ آسان اثربخش‌تر است

زمانی که بن‌هوگان گلف‌باز مشهور به‌طور مرتب در مسابقات گلف شرکت می‌کرد در اتاق خوابش چوگانی داشت. هر روز در خلوت با خود تمرین می‌کرد. چوگان را از روی قاعده تاب می‌داد و با خیال راحت و بدون فشار و استرس بر گوی خیالی می‌کوبید. در میدان مسابقه هم قبل از زدن ضربه، حرکت درست را لحظه‌ای در ذهن مرور می‌کرد و بعد ضربه را آن‌طور که می‌خواست وارد می‌کرد.

بعضی از قهرمانان دو و میدانی هم در خلوت و در شرایط حداقل فشار تمرین می‌کنند. خود این ورزشکارها و یا مربیان‌شان به روزنامه‌نگاران و خبرنگاران اجازه‌ی حضور در جلسات تمرین را نمی‌دهند. در واقع بسیاری از این ورزشکاران برای اجتناب از فشار حتی حاضر نیستند برنامه‌های تمرینی خود را در اختیار عموم قرار دهند. سعی می‌شود جلسات تمرین در شرایط آرام و بدون فشار برگزار شود تا ورزشکاران بدون اضطراب و با کمترین ناراحتی خیال به میدان مسابقه قدم گذارند. در این شرایط ورزشکار می‌تواند با خیال راحت و اعصاب آرام آن‌چه را که ضمن تمرین یاد گرفته در میدان مسابقه پیاده کند.

روش «تمرین سایه‌زنی» یا «تمرین بدون فشار» به‌قدری ساده و نتیجه‌اش به اندازه‌ای چشمگیر است که بعضی‌ها آن را به سحر و جادو و این قبیل چیزها ربط می‌دهند.

از جمله خانمی را می‌شناسم که از حضور در اجتماعات ناراحت بود و در هر مراسم و هر ضیافتی احساس ناراحتی می‌کرد. بعد از تمرین سایه‌زنی در نامه‌ای برایم نوشت: «... شاید در اتاق نشیمن خیالم حضور میان میهمانان را صد بار و بلکه بیشتر تمرین کرده باشم. در اتاق قدم می‌زدم و با صدها میهمان خیالی دست می‌دادم، با لبخند به هر کدام‌شان

حرفی می‌زدم. راستش را بخواهید بلند هم حرف می‌زدم. بعد میان آن‌ها حرکت می‌کردم، اینجا و آنجا با هم صحبت می‌کردیم. راه رفتن، نشستن، صحبت کردن، خوشرویی و اعتمادبه‌نفس را تمرین می‌کردم.»

«نمی‌دانید چقدر از این بابت خوشحال هستم، حالا در هر مراسمی به‌راحتی شرکت می‌کنم برایم اتفاقات غیرمنتظره‌ای به وقوع می‌پیوندد. پیش‌آمدهایی می‌شود که پیش‌بینی‌اش را نکرده‌ام، اما خیلی راحت با همه‌ی آن‌ها روبه‌رو می‌شوم. اصلاً برایم مسئله‌ای نیست. شوهرم بی‌تردید می‌گوید که شما با جادوگرها سر و سری دارید...»

## با سایه‌زنی ابراز وجود کنید

«ابراز کردن»، به مفهوم لغوی کلمه به معنای اظهار کردن، در معرض گذاشتن و نشان دادن است. «منع» مفهوم کاملاً متفاوتی است که معنای در خود بودن را می‌رساند. «ابراز وجود»، به مفهوم نشان دادن و ابراز توانایی‌ها، استعدادها و نقاط قوت وجود است. مفهومش این است که چراغ را روشن کنید و بگذارید به همه‌جا نور بپاشد، ابراز وجود واکنش مثبت است و ابراز وجود نکردن و به‌عبارتی گرفتار موانع روحی بودن واکنش منفی است، روشنایی را خاموش و کم‌سو می‌کند.

در سایه‌زنی، ابراز وجود کردن را بدون حضور موانع روحی تمرین می‌کنید. حرکات صحیح را یاد می‌گیرید. نقشه‌ای ترسیم می‌کنید که در حافظه باقی می‌ماند. روش سایه‌زنی نقشه‌ای گسترده، مفصل و انعطاف‌پذیر است. در نتیجه، در شرایط بحرانی که موانع روحیِ حقیقی در صحنه حضور دارد می‌توانید عمل صحیح را در کمال آرامش و همان‌طور که یاد گرفته‌اید به اجرا بگذارید. در واقع شرایط تمرین در عضلات، اعصاب و مغز به موقعیت واقعی منتقل می‌شود. از آن گذشته

چون یادگیری در حالت آرامش روحی صورت گرفته، می‌توانید هر زمان که لازم شد واکنش مناسب نشان دهید. از یک‌سو سایه‌زنی تصویر ذهنیِ عمل درست و موقعیت را در ذهن ترسیم می‌کند، از سوی دیگر خاطره‌ی تصویر ذهنیِ موفق، به انجام بهتر کار منجر می‌شود.

## تیراندازی با تفنگ خالی

اگر برای نخستین بار تپانچه‌ای به‌دست گیرید می‌بینید تا زمانی که قصد شلیک نکرده‌اید آن را به‌راحتی و بدون تکان در دست می‌گیرید. می‌توانید تپانچه خالی از فشنگ را بدون لرزش دست به هر سمت که بخواهید نشانه بروید. حالا تپانچه را فشنگ‌گذاری کنید و در مسابقه تیراندازی شرکت نمایید. خواهید دید که لرزش دست شروع می‌شود. تپانچه بدون کنترل به بالا و پایین، به چپ و راست حرکت می‌کند.

تقریباً همه‌ی مربیان تیراندازی معتقدند که برای رفع لرزش دست باید به دفعات تپانچه‌ی خالی را به سوی هدف نشانه رفت و ماشه را کشید. تیرانداز تپانچه‌ی خالی به‌دست به سوی هدف روی دیوار نشانه می‌رود و در نهایت آرامش و با راهنمایی مربی شلیک می‌کند، او در واقع روش صحیح تیراندازی را یاد می‌گیرد. در هنگام تمرین کسی نگران نتیجه نیست، دقت بیش از اندازه موردی ندارد و در نتیجه دست نمی‌لرزد، بعد از تکرار زیاد و تمرین با تپانچه خالی، تیرانداز می‌بیند که می‌تواند تپانچه‌ی پر از فشنگ را در کمال آرامش به‌سوی هدف شلیک کند.

یکی از دوستانم شکار بلدرچین را هم تقریباً به همین شکل یاد گرفت. روز اول شکار دستپاچه بود، از نتیجه‌ی کارش بیم داشت و به عبارت دیگر تحت‌تأثیر انگیزه‌ی بیش از اندازه همه‌ی تیرهایش به خطا رفت. بعد با تمرین سایه‌زنی آشنا شد. در برنامه‌ی بعدی شکار تفنگ

خالی به‌دست گرفت. این‌طوری نگرانی موردی نداشت. می‌دانست که به هر صورت تیری از تفنگ خارج نمی‌شود. آن روز با تفنگ خالی به‌سوی تقریباً بیست بلدرچین نشانه رفت. پس از شش بار نشانه‌روی تمامی نگرانی‌اش برطرف شده بود. روز بعد در میان حیرت دوستانش، با هشت شلیک هشت پرنده را به زیر کشیده بود و در پایان روز از مجموع ۱۷ بار تیراندازی ۱۵ بلدرچین شکار کرده بود.

## سایه‌زنی در خدمت زدن توپ

چندی پیش یکشنبه روزی با دوستی در حومه‌ی نیویورک ملاقات کردم. پسر ده ساله‌اش در سودای روزی بود که ستاره‌ی مسابقات بیس‌بال شود. از کمّ و کیف بازی اطلاع داشت، وضعش هم بدک نبود اما هر چه سعی می‌کرد نمی‌توانست توپ را بزند. پدر توپ را به سویش پرت می‌کرد، اما توپ از فاصله‌ی سی‌سانتی‌متریِ چوگان می‌گذشت و ضربه به خطا می‌رفت. تصمیم گرفتم کاری بکنم. گفتم: «تو که از فرط دستپاچگی حتی توپ را هم نمی‌بینی.» به‌راستی که شدت نگرانی بر قدرت بینایی او اثر گذاشته بود و نمی‌توانست عکس‌العمل مناسبی نشان دهد. به‌عبارت دیگر عضلات بازو فرمان صادره از مغز را اطاعت نمی‌کرد.

گفتم: «در دَه پرتاب بعدی از جایت تکان نخور، اصلاً لازم نیست توپ‌ها را بزنی، چوگان را روی شانه‌ات بگذار. اما مسیر حرکت توپ را به دقت نگاه کن. از لحظه‌ای که توپ از دست پدر رها می‌شود تا وقتی که از کنارت می‌گذرد چشم از آن برنگیر. خیلی راحت بایست و تماشا کن. همه‌ی حواست متوجه حرکت توپ باشد.»

همین کار را هم کرد. بعد از دَه پرتاب به او گفتم: «باز هم مسیر حرکت توپ را نگاه کن. چوگان را همان‌جا روی شانه‌ات نگهدار. اما پیش خودت فکر کن که چوگان را تاب می‌دهی تا آن را به توپ

بکوبی.» بعد از این‌که این کار را هم انجام داد، از او خواستم که این‌بار مسیر حرکت توپ را به دقت نگاه کند و در همین حال با توجه به احساسی که در ذهن پیدا کرده خیلی آرام چوگان را به توپ بزند. گفتم: «اصلاً سعی نکن که ضربه‌ی محکمی وارد کنی، خیلی راحت عمل کن. این‌بار چوگان به توپ اصابت کرد. بعد از چند پرتاب ساده، چنان با مهارت توپ را می‌زد که نگو و نپرس.

## فروشنده‌ای نفروختن را تمرین می‌کند

می‌توانید از همین روش در فروش، تدریس، یا اداره‌ی یک مؤسسه‌ی تجاری استفاده کنید. فروشنده‌ی جوانی پیش من شکایت می‌کرد که هنگام فروش و هر وقت سر و کله‌ی مشتری پیدا می‌شود خشکش می‌زند، مشکل اصلی‌اش این بود که نمی‌توانست برای اعتراض خریدار جوابی پیدا کند. می‌گفت: «وقتی مشتری در زمینه‌ای اعتراض می‌کند یا از کالا انتقاد می‌کند هر چه سعی می‌کنم یک کلمه در جوابش پیدا نمی‌کنم اما بعداً وقتی مشتری گذاشت و رفت تازه متوجه می‌شوم که چه راحت می‌توانستم جوابش را بدهم و با دلیل اعتراضش را رد کنم.»

با او درباره تمرین سایه‌زنی صحبت کردم و مثال تمرین بیس‌بال آن کودک دَه ساله را برایش زدم. گفتم که زدن توپ، یا حاضر جوابی، لازمه‌اش واکنش درست و بجا است. مکانیزم موفقیت خودکار باید به‌صورت خودبه‌خود واکنش مناسبی نشان دهد. تنش بیش از اندازه و انگیزه‌ی زیاد و دلواپس نتیجه بودن مانع فعالیت درست مغز می‌شود، به او گفتم: «پس از رفتن خریدار از آن جهت پاسخ مناسبی پیدا می‌کنی که دیگر دلواپس فروش نیستی. فعلاً مشکل تو این است که نمی‌توانی به سرعت نسبت به اعتراض خریدار واکنش نشان دهی. در واقع به توپی

که به سویت پرتاب می‌شود ضربه‌ای نمی‌زنی.»

به او توصیه کردم که قبل از هر کاری چند مصاحبه‌ی خیالی تشکیل دهد. انگار که با خریداری صحبت می‌کند، به درون اتاق بیاید خود را به مشتری معرفی کند و غیره و بعد انواع اعتراضات احتمالی مشتری را پیش‌بینی کند و به هر کدام با صدای بلند جواب دهد. در مرحله‌ی بعد، باید چوگان روی شانه با یک مشتری واقعی صحبت می‌کرد. هدف مصاحبه در این مرحله فروش نبود فقط باید تمرینی صورت می‌گرفت. به عبارت دیگر، چوگان روی شانه و تمرین با تفنگ خالی بود.

آن‌طور که خودش می‌گفت تمرین سایه‌زنی چون جادویی کارگر افتاد. خود من وقتی دانشجوی پزشکی بودم سایه‌زنی را برای جراحی تمرین می‌کردم. در واقع از تمرین بدون فشار مطالب زیادی آموختم. سایه‌زنی به جراح آینده آرامش اندیشه و تفکر واضح را آموخت، زیرا همه‌ی این‌ها را در موقعیتی که مسئله‌ی مرگ و زندگی در کار نبود تمرین کرده بود.

## اعصاب‌تان را در خدمت خود بگیرید

کلمه بحران[1]، از یک کلمه یونانی به مفهوم قاطعیت یا «نقطه‌ی تصمیم‌گیری» گرفته شده است. منظور رسیدن به مرحله‌ای است که بعد از آن اوضاع می‌تواند به سود و یا به زیان ما تمام شود. در پزشکی بحران نقطه‌ی عطفی است که بیمار یا احتمالاً حالش بدتر می‌شود و فوت می‌کند و یا بهتر می‌شود و به زندگی ادامه می‌دهد.

بدین‌صورت، هر موقعیتِ بحرانی دوسویه است. ورزشکاری که در این مرحله قرار دارد با حرکت بعدی یا قهرمانی بزرگ می‌شود یا مسابقه را واگذار می‌کند و شکست می‌خورد.

---

1 . Crisis

از هاگِ کیسی قهرمان نامدار بیس‌بال پرسیدند که وقتی در شرایط بحران وارد زمین می‌شود چه‌کار می‌کند.

جواب داد: «همیشه درباره‌ی حرکتی که می‌خواهم انجام دهم و آن‌چه دوست دارم اتفاق افتد فکر می‌کنم. برای من حرکت حریف مهم نیست. برایم مهم نیست که در اثر حرکت رقیب میدان مسابقه در چه موقعیتی قرار می‌گیرد.» او می‌گفت روی اتفاق مورد نظرش فکر می‌کرده و مطمئن بوده که می‌تواند به آن‌چه می‌خواهد برسد و در واقع اغلب هم همین‌طور می‌شد.

می‌توان با همین سیاست در هر موقعیت بحرانی واکنش مناسب نشان داد. اگر بتوانیم روحیه‌ی تهاجمی خود را حفظ کنیم و در رویارویی با تهدیدِ بحران واکنش تهاجمی داشته باشیم انگیزه‌ی لازم برای غلبه بر آن را پیدا خواهیم کرد.

چند سال پیش روزنامه‌ها درباره‌ی کارهای عجیب غول سیاه‌پوستی قلم‌فرسایی می‌کردند که از عهده‌ی هیچ بشری ساخته نبود، می‌گفتند با دست لخت آتش را خاموش می‌کند.

بعداً که این غول را شناختند و هویتش را دانستند معلوم شد که به هیچ‌وجه غول نیست. چارلز دنیس جونز یک متر و هشتاد و پنج سانتی‌متر قد و حدود یکصد کیلوگرم وزن داشت. وقتی از او درباره‌ی عملیات محیرالعقولش سؤال کردند جواب داد: «من از آتش متنفرم.» چهارده ماه قبل از آن دختر هشت ساله‌اش در جریان یک آتش‌سوزی جان باخته بود.

مرد قد بلند و به نسبت کم‌بنیه‌ای را سراغ دارم که وقتی خانه‌اش آتش گرفت پیانو اتاقش را سر دست بلند کرد و با این وضع از سه پله‌ی ساختمان پایین آمد و پیانو را روی چمن حیاط گذاشت و این در حالی بود که قبلاً برای آوردن پیانو به منزلش از شش مرد قوی استفاده

کرده بود، یک مرد نسبتاً کم‌بنیه تحت‌تأثیر انگیزه‌ی هیجان و بحران به تنهایی کار شش مرد تنومند را انجام داده بود.

### ۲. بحران قدرت آفرین است

جی‌ای هادفیلد متخصص اعصاب، مطالعات گسترده‌ای درباره نیروهای فوق‌العاده‌ی جسمی، ذهنی، احساسی و روانی که در مواقع بحران به کمک افراد عادی می‌شتابد انجام داده است.

او می‌گوید: «به‌راستی آدم باور نمی‌کند که در مواقع اضطراری چه نیرویی پیدا می‌کند. اغلب ما محتاطانه زندگی می‌کنیم و از انجام کارهای دشوار طفره می‌رویم تا این که روزی برخلاف میل، در معرکه‌ای می‌افتیم و تازه متوجه می‌شویم که چه نیرویی داشته‌ایم و نمی‌دانستیم. انگار ناگهان نیروی دربند خویش را آزاد می‌کنیم. وقتی به ناچار باید با خطر روبه‌رو شویم شجاعت پیدا می‌کنیم و چون به مصیبتی گرفتار می‌آییم احساس می‌کنیم که نیرویی در وجودمان جان می‌گیرد. تجربه نشان داده که است وقتی بی‌واهمه در مبارزه‌ای شرکت می‌کنیم خطر یا مشکل به اندازه‌ی شدتش در وجود ما نیرویی تولید می‌کند.

رمز موفقیت قبول بی‌واهمه‌ی شرکت در مبارزه، با روحیه‌ای مصمم است و این یعنی آن‌که با روحیه و هدف‌جویانه و نه با حالت تدافعی و طفره‌آمیز به رویارویی با مشکل برویم. چه بهتر که به‌جای «امیدوارم اتفاقی نیفتد» با کلام رسای «هر اتفاقی هم که بیفتد از عهده‌اش برمی‌آیم.» به پیشواز مشکل برویم.

## هدف را فراموش نکنید

فایده‌ی اصلی روحیه‌ی پویا، هدف‌گرا باقی ماندن است، یعنی بدون فراموش کردن هدف مثبت از بحران بگذرید و به هدف برسید. هدف

اصلی مثبت را جلوی خود می‌گذارید و تحت‌تأثیر بحران به هدف‌های فرعی اهمیت نمی‌دهید. میل به فرار، پنهان شدن و اجتناب را از ذهن‌تان دور می‌کنید و یا به گفته ویلیام جیمز: «مبارز هستید، نه از چیزی می‌ترسید و نه قصد گریز دارید.»

در این‌صورت است که خودِ بحران محرکی را پیدا می‌کند که شما را در رسیدن به هدف یاری می‌دهد.

به اعتقاد کِلی، هدف اصلی احساس، تقویت کردن و به عبارتی تولید نیروی اضافی است و بنابراین نمی‌تواند نشانه‌ی ضعف باشد. به اعتقاد او تنها احساس اصلی انسان هیجان است که با توجه به هدفی که در هر زمان دارد به شکل ترس، عصبانیت، شجاعت و غیره متجلی می‌شود. همه‌اش بستگی به این دارد که ذهن خود را چگونه بسیج کرده‌ایم. آیا قصد پیروز شدن داریم؟ آیا می‌خواهیم بر مشکل غلبه و آن را نابود کنیم یا نه؟ قصد گریز داریم؟ مسئله‌ی اصلی نه کنترل احساس، بلکه توجه به این نکته است که این احساس در برخورد با مشکل چه سیاستی اتخاذ می‌کند.

اگر قصد پیشروی دارید و عزم را جزم کرده‌اید که از بحران حداکثر استفاده را بکنید و از معرکه پیروز درآیید در این‌صورت تحت‌تأثیر هیجانِ موفقیت تمایل‌تان تقویت می‌شود، شجاع‌تر و تواناتر می‌شوید. برعکس اگر هدف اصلی را فراموش کنید و راه گریز از بحران را پیش گیرید تمایل به فرار تقویت شده و ترس و اضطراب بیشتری تولید خواهد شد.

## هیجان را به‌جای ترس نگیرید

خیلی‌ها به اشتباه، احساس هیجان را با هراس و نگرانی یکی می‌دانند و در نتیجه فکر می‌کنند که احساسِ خوبی نیست.

هر شخص طبیعی که بتواند موقعیت را درک کند پیش از بروز بحران، عصبی و هیجان‌زده می‌شود. تا زمانی‌که هیجان در راستای هدفی

قرار نگیرد نه ترس است و نه اضطراب، نه شجاعت است و نه اعتماد و نه هیچ چیز دیگر، نشانه‌ی ضعف نیست. در واقع نشانه‌ی توان اضافی است که می‌تواند به انتخاب شما مورد استفاده قرار گیرد. جک دِمپسی، در اوایل، پیش از مسابقه به‌قدری عصبی می‌شد که حتی نمی‌توانست صورتش را بتراشد. هیجانش چنان زیاد بود که بی‌قرار می‌شد. اما این هیجان را معادل ترس نمی‌دانست و قصد فرار از آن را نداشت. در واقع دمپسی از این هیجان برای افزایش کوبندگی ضرباتش استفاده می‌کرد.

هنرمندانِ باتجربه‌ی تئاتر می‌دانند که احساس هیجان قبل از شروع نمایش چیز بدی نیست. بسیاری از آن‌ها قبل از رفتن روی صحنه در خود ایجاد هیجان می‌کنند. سربازِ خوب درست قبل از شروع نبرد احساس هیجان می‌کند.

خیلی‌ها در مسابقات اسب‌دوانی روی اسبی شرط می‌بندند که قبل از شروع مسابقه عصبی به نظر می‌رسد. اسب‌سوارها هم می‌دانند که اگر اسبشان قبل از مسابقه سرخوش باشد نتیجه بهتری به‌دست می‌آید. در واقع سرخوش بودن کلمه‌ی خوبی است. هیجانی که قبل از موقعیت بحران دست می‌دهد در واقع سرخوشی تقویت شده است و چه بهتر که آن را با همین برداشت تفسیر کنیم.

چندی پیش در هواپیما یکی از آشنایان قدیمی را ملاقات کردم. سرِ صحبت باز شد. پرسیدم آیا به اندازه‌ی گذشته سخنرانی می‌کند یا نه. جواب مثبت داد، معلوم شد که در واقع تغییر شغل داده تا بیشتر به برنامه‌ی سخنرانی‌ها برسد. می‌گفت که تقریباً روزی یک‌بار سخنرانی دارد. من که از علاقه‌ی او به سخنرانی اطلاع داشتم گفتم که بله شغل خیلی خوبی است. جواب داد: «بله به یک لحاظ چیز خوبی است، اما به لحاظی آنقدرها هم خوب نیست. سخنرانی‌هایی که این روزها می‌کنم به کیفیت سخنرانی‌های قبلی نیست. سخنرانی دلم را زده است، دیگر

کمترین احساس دلشورگی ندارم.»

بعضی‌ها سر جلسه‌ی امتحان مهم به‌قدری هیجان‌زده می‌شوند که هر چه می‌دانند یادشان می‌رود. قلم توی دستشان بند نمی‌شود. بعضی‌ها برعکس در همین شرایط بهتر هم عمل می‌کنند. حافظه‌شان بهتر کار می‌کند. مسئله خود هیجان نیست، مهم این است که از این هیجان چگونه استفاده می‌شود.

### ۳. بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد

خیلی‌ها در موقعیت بحران از میان تمامی اتفاقاتی که ممکن است بیفتد، بدترینش را انتخاب می‌کنند. ما از تصور و خیال به ضرر خود استفاده کرده، کوهی از مشکلات بی‌پایه و اساس را عَلَم می‌کنیم. هرگز از قدرت تحلیل برای درک واقعیت بحران استفاده نمی‌کنیم بلکه از روی عادت و بدون تأمل در هر موقعیت یا تهدیدی مسئله‌ی مرگ و زندگی را می‌بینیم.

اگر در بحران واقعی به هیجان فراوانی احتیاج است باید نکات مثبت هیجان را در خدمت گرفت. اما اگر خطر یا مشکل را زیادتر از حد واقعی‌اش برآورد کنید، اگر نسبت به اطلاعات اشتباه، مخدوش و غیرواقع‌بینانه واکنش نشان دهید، هیجانی بیش از آن‌چه لازم است به‌وجود می‌آورید. و چون تهدید واقعی بسیار کمتر از آن چیزی است که برآورد کرده‌اید نمی‌توانید از همه‌ی هیجان تولید شده استفاده مناسب کنید، نمی‌توانید با استفاده از تفکر خلاق از شرش خلاص شوید. بنابراین در وجودتان باقی می‌ماند و به زحمت می‌افتید. احساس هیجان مفرط نه تنها به انجام عمل بهتر منتهی نمی‌شود بلکه چون بی‌تناسب است اسباب ناراحتی می‌شود.

برتراند راسل فیلسوف و ریاضی‌دان شهیر با اشاره به روشی که شخصاً برای تخفیف هیجان اضافی استفاده می‌کند می‌گوید: «در موقعیت

کمترین احساس دلشورگی ندارم.»

بعضی‌ها سر جلسه‌ی امتحان مهم به‌قدری هیجان‌زده می‌شوند که هر چه می‌دانند یادشان می‌رود. قلم توی دستشان بند نمی‌شود. بعضی‌ها برعکس در همین شرایط بهتر هم عمل می‌کنند. حافظه‌شان بهتر کار می‌کند. مسئله خود هیجان نیست، مهم این است که از این هیجان چگونه استفاده می‌شود.

### ۳. بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد

خیلی‌ها در موقعیت بحران از میان تمامی اتفاقاتی که ممکن است بیفتد، بدترینش را انتخاب می‌کنند. ما از تصور و خیال به ضرر خود استفاده کرده، کوهی از مشکلات بی‌پایه و اساس را عَلَم می‌کنیم. هرگز از قدرت تحلیل برای درک واقعیت بحران استفاده نمی‌کنیم بلکه از روی عادت و بدون تأمل در هر موقعیت یا تهدیدی مسئله‌ی مرگ و زندگی را می‌بینیم.

اگر در بحران واقعی به هیجان فراوانی احتیاج است باید نکات مثبت هیجان را در خدمت گرفت. اما اگر خطر یا مشکل را زیادتر از حد واقعی‌اش برآورد کنید، اگر نسبت به اطلاعات اشتباه، مخدوش و غیرواقع‌بینانه واکنش نشان دهید، هیجانی بیش از آن‌چه لازم است به‌وجود می‌آورید. و چون تهدید واقعی بسیار کمتر از آن چیزی است که برآورد کرده‌اید نمی‌توانید از همه‌ی هیجان تولید شده استفاده مناسب کنید، نمی‌توانید با استفاده از تفکر خلاق از شرش خلاص شوید. بنابراین در وجودتان باقی می‌ماند و به زحمت می‌افتید. احساس هیجان مفرط نه تنها به انجام عمل بهتر منتهی نمی‌شود بلکه چون بی‌تناسب است اسباب ناراحتی می‌شود.

برتراند راسل فیلسوف و ریاضی‌دان شهیر با اشاره به روشی که شخصاً برای تخفیف هیجان اضافی استفاده می‌کند می‌گوید: «در موقعیت

بحران بدترین اتفاق احتمالی را در نظر بگیرید، بعد با در نظر گرفتن این بدترین اتفاق با دلیل و منطق به خود بقبولانید که «خب، آنقدرها هم مصیبت وحشتناکی نیست.» توجه داشته باشید که این قبیل استدلال‌ها همیشه وجود دارند، زیرا در بدترین حالت ممکن هر اتفاقی هم که بیفتد مسئله‌ی مرگ و زندگی نیست. وقتی مدتی درباره‌ی بدترین اتفاق ممکن فکر کردید و پیش خودتان گفتید که «بسیار خوب، به هر تقدیر این حادثه آنقدرها مهم نیست.» خواهید دید نگرانی‌تان تا حد زیاد مرتفع می‌شود. شاید لازم باشد این کار را چند بار تکرار کنید. سرانجام در صورت پیگیری، نگرانی شما به کلی از بین رفته جایش را به شادکامی می‌دهد.»[1]

## کارلایل شجاع می‌شود

کارلایل هم با استفاده از این روش به موفقیت رسید. او از ناراحتی شدید روحی رنج می‌برد: «در هفت آسمان یک ستاره نداشتم... همه‌ی جهان را دستگاهی عظیم و مرده می‌دیدم. نسبت به همه چیزش بی‌تفاوت بودم.» بعد در اوج این کسالت روحی راه زندگی تازه‌ای رخ نمود: «و من از خود پرسیدم: از چه می‌ترسی؟ بدترین حادثه‌ای که ممکن است پیشامد کند چیست؟ مردن؟ ...»

«با این طرز تلقی جدید، انگار که همه‌ی ناراحتی‌هایم به هوا بخار شد. ترس از وجودم زدودم، قوی شدم، نیرویی تازه پیدا کردم. از آن به بعد روحیه‌ی بدبختی و فلاکت از وجودم رخت بربست.»

راسل و کارلایل در واقع به ما می‌گویند که چگونه حتی با وجود

1 . Bertrand Russell, the Conquest of Happiness, New York, Liveright Publishing Corporation.

تهدیدهای جدی و خطرات واقعی می‌توانیم با روحیه‌ای مصمم، هدف‌گرا و عالی در صحنه‌ی زندگی ایفای نقش کنیم.

## صعود از تپه‌های پوشالی

ما اغلب از کاه کوه می‌سازیم، در ناراحتی‌های جزئی و اغلب موهومی مرگ و زندگی را می‌بینیم و در نتیجه از راه حقیقت منحرف می‌شویم.

به قولی: «یکی از بزرگترین علل ناراحتی زخم معده، کوه‌نوردی روی تپه‌های پوشالی است.»

فروشنده در صحبت با یک مشتری مهم چنان رفتار می‌کند که انگار مسئله‌ی مرگ و زندگی‌اش را رقم می‌زند.

ورزشکار در میدان مسابقه چنان رفتار می‌کند که گویی زندگی‌اش را به حراج گذاشته است.

خیلی‌ها در مصاحبه‌ی استخدامی چنان دست و پا گم می‌کنند که گویی کسی قصد جانشان را کرده و غیره و غیره.

شاید این احساس مرگ و زندگی که بسیاری از مردم آن را در هر بحرانی تجربه می‌کنند میراث گذشته‌هاست. یادگارِ زمانی است که شکست برای انسان بَدَوی، با مرگ و نیستی مترادف بوده است.

اما بی‌توجه به اساس مسئله و این‌که این احساس از کجا سرچشمه گرفته، تجربه‌ی کثیری از بیماران نشان می‌دهد که می‌توان این ناراحتی را با آرامش و تجزیه و تحلیل منطقی معالجه کرد. به‌جای واکنش کورکورانه و بدون منطق در قبال بحران از خود سؤال کنید: گیرم که شکست خوردم، بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟

## چه دارید که از دست بدهید؟

با یک تحلیل دقیق معلوم می‌شود که اغلب این «موقعیت‌های بحرانی» که همه روزه با آن سر و کار داریم موضوع مرگ و زندگی نیستند. درستش را بگوییم، این موقعیت‌ها در نهایت فرصتی هستند که یا پیشرفت کنیم و یا سرجایمان، همانجا که هستیم، باقی بمانیم. برای مثال بدترین اتفاقی که ممکن است برای یک فروشنده بیفتد چیست؟ یا این‌که مشتری را قانع می‌کند و سفارش خرید می‌گیرد و درآمدی کسب می‌کند و یا این‌که در نهایت خریدار متاعش را نمی‌خرد و در نتیجه وضع مالی‌اش همان‌طور که بود باقی می‌ماند. متقاضیِ یک شغل یا استخدام می‌شود یا نمی‌شود، اگر استخدام نشد در همان موقعیت که بوده باقی می‌ماند.

خیلی‌ها به اهمیت موضوع واقف نیستند و نمی‌دانند که چنین تغییر ذهنی ساده‌ای چه تحولی در زندگی‌شان به‌وجود می‌آورد. فروشنده‌ای را می‌شناسم که با رعایت همین اصول ساده فروشش را دو برابر کرد. او به‌جای این‌که از فروش کردن یا نکردن مسئله‌ی مرگ و زندگی بسازد، به‌جای این‌که خودش را ببازد، به‌جای این‌که بگوید همه‌ی زندگی‌ام بستگی به این فروش دارد، خیلی ساده پیش خود حساب می‌کرد که اگر فروش کنم به همه چیز می‌رسم و در غیراین‌صورت چیزی را از دست نخواهم داد.

والتر پیگون، هنرمند تئاتر، ناکامیِ کامل نخستین حضور روی صحنه‌ی خود را تعریف می‌کند. او در واقع از ترس قالب تهی کرده بود، اما در حین بازی و در فاصله‌ی میان پرده پیش خودش استدلال می‌کند: «حالا دیگر چیزی ندارم که از دست بدهم. اگر صحنه را ترک کنم برای همیشه شکست خورده‌ام.» بنابراین چون چیزی نداشت که از دست بدهد در پرده‌ی دوم نمایش با خیال راحت و مطمئن ظاهر شد و به

موفقیت بزرگی دست یافت.

فراموش نکنید که در موقعیت بحرانی، مهم‌تر از هر چیـز خـود شـما هستید. روش‌های ساده‌ی پیشنهاد شده در این فصل را تمرین کنید. شما هم مثل صدها نفر دیگر می‌توانید از بحران یک موقعیت خلاق بسازید و از آن به سود خویش استفاده کنید.

ـ فصل چهاردهم ـ

# احساس برنده بودن

مکانیزم خلاق شما الهی است. یعنی با توجه به هدف‌ها و حکمتِ غایی کار می‌کند. وقتی برایش هدفِ مشخص تعیین کنید می‌توانید به نظام هدایت‌کننده‌ی خودکار آن اطمینان کنید. مطمئناً بهتر از هر اندیشه‌ی آگاهانه شما را به مقصود می‌رساند. «شما» با توجه به نتایج غایی و نهایی هدف را تعیین می‌کنید، بعد نوبت به مکانیزم خودکار می‌رسد تا راه رسیدن به آن را مشخص نماید. اگر قرار است عضلات کاری انجام دهند مکانیزم خودکار آن‌ها را بسیار دقیق‌تر از اندیشه‌ی آگاهانه راهنمایی می‌کند. اگر به فکری احتیاج داشتید مکانیزم خودکار آن را تأمین می‌کند.

## با توجه به امکانات فکر کنید

اما در هر صورت وظیفه‌ی تعیین هدف بر عهده‌ی «شماست» و برای تعیین هدفی که بتواند مکانیزم خلاق را فعال کند باید با توجه به امکانات به نتایج مورد نظر فکر کرد. قابل حصول بودن هدف باید چنان واضح و روشن و شفاف باشد که برای مغز و دستگاه عصبی شما نقش یک حکم حقیقی را پیدا کند و همان احساسی را به‌وجود آوَرد که اگر به

هدف برسید به شما دست می‌دهد.

برخلاف ظاهر آنقدرها هم دشوار نیست. من و شما در زندگی هر روز خود همین کار را می‌کنیم. چه فایده که به‌طور دائم نگران نتایج احتمالی آینده باشیم. چنان نگران و دلواپس هستیم که انگار از هم اکنون شکست خورده‌ایم. در واقع تصویر شکست را آن‌هم نه به‌طور مبهم و کلی، بلکه با جزئیاتش ترسیم کرده، بعد آن را بارها و بارها مرور می‌کنیم و با رجوع به حافظه‌ی خود حتی خاطره‌ی تصاویر شکست گذشته را هم بیدار می‌کنیم.

یاد صحبت‌های قبلی بیفتید: مغز و دستگاه عصبی انسان نمی‌تواند میان تجربه‌ی حقیقی و خیالی تمیز دهد. مکانیزم خلاق خودکار ما همیشه نسبت به محیط، شرایط و موقعیت کنش و واکنش مناسب نشان می‌دهد. در اینجا عامل اصلی شما هستید. تنها اطلاعات مربوط به محیط، شرایط و موقعیت برای این مکانیزم آن چیزی است که شما آن را در ذهن می‌پرورانید و آن را درست می‌پندارید.

## دستگاه عصبی شکست حقیقی و خیالی را تمیز نمی‌دهد

بدین‌صورت اگر با ناکامی زندگی کنیم، اگر به‌طور دائم ناکامی‌ها و نامرادی‌ها را با تمام جزئیاتش چنان در ذهن زنده نگه‌داریم که برای دستگاه عصبی ما حقیقی بنماید حال و روز شکست‌خورده‌ها را پیدا خواهیم کرد، انگار که به‌راستی شکست خورده‌ایم.

از سوی دیگر اگر هدف مثبت را در نظر گرفته و آن را چنان زنده نگه‌داریم که برای دستگاه عصبی ما حقیقی جلوه کند احساس برنده بودن، اعتمادبه‌نفس، شهامت و امیدواری را که نتیجه‌ی رسیدن به هدف است تجربه می‌کنیم.

با رجوع آگاهانه به مکانیزم خلاق نمی‌توان فهمید که برای موفقیت و

یا شکست، کدام‌یک، بسیج شده است. اما می‌توانیم آن را به کمک احساس، آن‌طور که می‌خواهیم، بسیج کنیم. وقتی این مکانیزم برای موفقیت بسیج شد طعم خوش برنده بودن را احساس می‌کنیم.

## برای پیروزی بسیج شوید

اگر قرار است رازی در کار عملکرد مکانیزم خلاق ناهوشیار وجود داشته باشد این است: احساس موفقیت را بیدار کنید، در اختیارش بگیرید و آن را به کار اندازید، با داشتن احساس موفقیت و اعتمادبه‌نفس با موفقیت هم عمل می‌کنید و چون این احساس قوی شد اشتباه به حداقل می‌رسد.

نه این‌که فقط داشتن احساس پیروزی به عمل موفقیت‌آمیز می‌انجامد، بلکه بیشتر نشانه‌ی این است که کمر برای موفقیت بسته‌ایم. حکم دماسنجی را دارد که نمی‌تواند حرارت اتاق را افزایش دهد اما آن را اندازه می‌گیرد. می‌توانیم از این گرماسنج به صورت کاملاً عملی استفاده کنیم. فراموش نکنید که: وقتی احساس برنده بودن را تجربه می‌کنید ماشین درون شما برای موفقیت بسیج می‌شود.

اما دقت بیش از اندازه و وسواس بیش از حد در صرافت خودبه‌خود، احتمالاً عمل بی‌اختیار را از بین می‌برد. بسیار ساده‌تر و در عین‌حال مؤثرتر است که صرفاً به تعیین نتیجه مورد نظر اکتفا شود. آن را واضح و زنده برای خود تصویر کنید. بعد فرض را بر این بگذارید که به هدف مطلوب رسیده‌اید. طعم شیرین پیروزی را احساس کنید. در این شرایط به‌طور خلاق عمل می‌کنید. آن‌گاه از قدرت ذهن ناهوشیار کمک می‌گیرید و بعد دستگاه وجودتان برای موفقیت بسیج می‌شود: هدایت عضلات برای انجام حرکات صحیح، فراهم آوردن زمینه‌ی اندیشه‌های خلاق و انجام هر کار دیگری که برای تحقیق هدف لازم باشد.

## احساس برنده بودن و پیروزی در مسابقات ورزشی

دکتر کاری میدل کافِ ورزشکار معتقد است: «احساس برنده بودن رمز اصلی پیروزی در مسابقات است.» او در جایی می‌نویسد: «سال قبل چهار روز پیش از مسابقه، به پیروزی در مسابقات سراسری اطمینان داشتم، احساس می‌کردم عضلاتم دقیقاً همان چیزی را که می‌خواهم انجام می‌دهند. هنگام مسابقه هم این احساس شیرین وجودم را لبریز کرده بود. می‌دانستم که تغییر خاصی نکرده‌ام و بدنم در آمادگی گذشته بود و با این‌حال آن‌چه را که قبلاً در ذهن می‌دیدم به مرحله‌ی اجرا گذاشتم. با این روحیه کافی بود چوگان را تاب بدهم و بر توپ بکوبم. بقیه کارها را بر عهده‌ی طبیعت گذاشتم.»

میدل کاف معتقد است که احساس برنده بودن در واقع رمز پیروزی در مسابقات گلف است: «وقتی احساس برنده بودن کردید اتفاقات عجیبی می‌افتد، حتی توپ هم به سود شما می‌چرخد. انگار بخت و اقبال به سوی‌تان روی می‌آورد.»

دَن لارسِن موفق‌ترین بازیکن طول تاریخ مسابقات گلف تعریف می‌کند که شب قبل از مسابقه‌ی فینال قهرمانی جهان احساس غریبی داشته، او می‌دانست که روز بعد به بهترین شکل ممکن بازی خواهد کرد.

## دشوار است اما از پس آن برمی‌آیید

احساس برنده بودن واقعاً جادو می‌کند. می‌تواند موانع را از میان بردارد و از غیرممکن ممکن بسازد. حتی می‌تواند اشتباه را در خدمت موفقیت به‌کار بگیرد. جی‌سی‌پنی می‌گوید از پدر در حال احتضارم شنیدم که می‌گفت: «مطمئنم جیم موفق می‌شود.» از آن زمان به بعد جیم پنی

احساس می‌کرد که موفق خواهد شد و این در حالی بود که نه پول کلانی داشت و نه آدم تحصیل کرده‌ای بود. فروشگاه‌های زنجیره‌ای جی‌سی‌پنی در فضایی از ناباوری دیگران افتتاح شدند، اما هر وقت پنی مأیوس می‌شد پیش‌بینی پدرش را به یاد می‌آورد و احساس می‌کرد که می‌تواند مسائل را حل کند.

جیم پنی بعد از آن موفقیت اولیه در جریان یک بحران اقتصادی دار و ندارش را از دست داد. در سنی بود که اغلب مردها دوران بازنشستگی را می‌گذراندند. پنی خود را در موقعیت دشواری می‌دید. کمترین روزنه‌ی امیدی وجود نداشت. اما بار دیگر به یاد حرف پدرش افتاد، احساس برنده بودن بار دیگر در وجودش زنده شد. ستاره‌ی اقبالش درخشید و ظرف چند سال به موفقیت کم سابقه‌ای رسید و تعداد فروشگاه‌هایش از هر زمان دیگر بیشتر شد.

هِنری‌جی کایزر می‌گوید: «وقتی قرار است کار دشواری انجام شود دنبال کسی می‌گردم که به زندگی خوشبین باشد، با پشتکار و با اطمینان به جنگ مسایل برود. دنبال کسی می‌روم که شهامت عمل و قدرت تحلیل داشته باشد و با برنامه‌ریزی دقیق و سخت‌کوشی با مسایل برخورد کند. بگوید: «بله ممکن است دشوار باشد، اما می‌توانم از پسش برآیم.»

## احساس برنده بودن گیبلین را موفق کرد

لِس گیبلین مؤسس کلاس‌های مشهور «روابط انسانی گیبلین» و نویسنده‌ی کتاب «چگونه می‌توان در رابطه با مردم از قدرت و اعتمادبه‌نفس برخوردار بود؟» پس از خواندن نخستین پیش‌نویس این فصل به من گفت که چگونه تصور همراه با احساس برنده بودن چون جادویی در کارش مؤثر افتاده است.

لِس فروشنده‌ی موفقی بود. چند سالی هم در سِمَت مدیر فروش کار

کرده بود. در زمینه‌ی روابط اجتماعی مطالعاتی داشت و به‌عنوان متخصص در زمینه‌ی روابط انسانی شهرتی به‌دست آورده بود. کارش را دوست داشت اما می‌خواست زمینه‌ی کاری‌اش را گسترش دهد. بیش از همه به مردم توجه داشت و بعد از سال‌ها تحصیل نظری و کار عملی فکر می‌کرد برای مسایل و مشکلاتی که مردم در ارتباط با دیگران دارند جواب‌هایی پیدا کرده است. می‌خواست در زمینه‌ی روابط انسانی صحبت کند. اما اشکال در این بود که برای سخنرانی در حضور دیگران تجربه‌ای نداشت.

لِس به من گفت: «شبی در رختخواب دراز کشیده بودم و در بحر تنها آرزویم سیر می‌کردم. تنها تجربه‌ی سخنرانی‌ام، صحبت برای گروه کوچک فروشندگان در جلسات فروش بود. در ارتش هم زمانی به‌طور نیمه‌وقت تدریس کرده بودم. تجربه‌ی زیادی نداشتم. از فکر این‌که در مقابل انبوه حضار بایستم و لب به سخن بگشایم موی بر تنم راست می‌شد. به هیچ‌وجه فکر نمی‌کردم از عهده‌ی انجام چنین کاری برآیم. با این‌حال با فروشنده‌های خود به‌راحتی تمام حرف می‌زدم. با سربازان هم خیلی راحت صحبت کرده بودم. همان‌طور که در رختخواب دراز کشیده بودم یاد صحبت‌هایم با این گروه‌ها افتادم، احساس موفقیت و اعتمادبه‌نفس را در وجودم لمس کردم. جزئیات صحنه‌های صحبت را مرور کردم. بعد در خیال دیدم که در مقابل جمعیت کثیری ایستاده‌ام و درباره‌ی روابط انسانی داد سخن می‌دهم، همان اعتمادبه‌نفس صحبت با گروه‌های کوچک‌تر را داشتم. جزئیات حالت ایستادنم را تصور کردم، می‌توانستم فشار پایم را روی زمین احساس کنم، می‌توانستم برداشت‌های حضار را در قیافه‌شان ببینم، صدای کف زدن‌هایشان را می‌شنیدم. دیدم که سخنرانی موفقیت‌آمیزی کرده‌ام.

انگار گره و گیری از ذهنم باز شده بود، احساس غرور می‌کردم. درست در همان لحظه دیدم که می‌توانم از عهده‌ی این کار برآیم.

احساس موفقیت و اعتمادبه‌نفس گذشته را به تصویر شغل آینده‌ام انتقال دادم. احساس موفقیتم به‌قدری حقیقی بود که همان لحظه دانستم که از عهده‌اش برمی‌آیم. احساس برنده بودن مورد اشاره شما را کردم. گرچه در آن لحظه به نظر می‌رسید که دری به رویم گشوده نیست و با آن‌که رؤیایی غیرممکن می‌نمود در کمتر از سه سال خوابم تعبیر شد، رؤیایم به حقیقت پیوست. به‌خاطر آن‌که آدم نسبتاً ناشناخته‌ای بودم و به سبب نداشتن تجربه، هیچ مؤسسه‌ی بزرگی استخدامم نمی‌کرد اما دلسرد نشدم. حالا آن‌قدر برنامه سخنرانی دارم که فرصت سر خاراندن برایم باقی نمانده است.

امروزه لِس گیبلین را صاحبنظر و مقامی معتبر در روابط اجتماعی می‌شناسند. گاه در ازای یک سخنرانی چندین هزار دلار دریافت می‌کند. بیش از دویست مؤسسه‌ی بزرگ آمریکا هزاران دلار به او حقوق می‌دهند تا در زمینه‌ی روابط انسانی بر روی کارمندان‌شان کار کند. کتابش تحت عنوان «چگونه می‌توان به اعتمادبه‌نفس و قدرت رسید» در زمره‌ی کتاب‌های کلاسیک در زمینه‌ی روابط انسانی درآمده است. و همه‌ی این‌ها با «تصویری در خیال و آن احساس برنده بودن» شروع شد.

## توضیح علمیِ احساس برنده بودن

علم سیبرنتیک بینش جدیدی در زمینه‌ی طرز عملِ احساس برنده بودن ایجاد می‌کند. قبلاً نشان دادیم که چگونه سرومکانیزم‌های الکترونیکی با استفاده از داده‌های اطلاعاتی ذخیره شده‌ی چیزی که با حافظه‌ی انسانی قابل قیاس است می‌توانند با به‌خاطر آوردن اعمال موفقیت‌آمیز آن‌ها را تکرار کنند. یادگیری مهارت، بیشتر از طریق روش آزمون و خطا صورت می‌پذیرد. تمرین آنقدر ادامه می‌یابد که انجام حرکت صحیح یا موفق چند بار تکرار گردد تا به حافظه سپرده شود.

دانشمندان سیبرنتیک وسیله‌ای ساخته‌اند و نامش را موش الکترونیک گذاشته‌اند که می‌تواند راه خود را در یک لانه‌ی پر پیچ و خم پیدا کند. موش بار اول اشتباهات زیادی مرتکب می‌شود. به‌طور دائم به دیواره‌ها و موانع موجود برخورد می‌کند. با هر برخورد ۹۰ درجه می‌چرخد و حرکت را تکرار می‌کند. اگر دوباره به دیواره‌ی دیگری برخورد کند چرخش دیگری انجام می‌دهد و دوباره جلو می‌رود. بالاخره بعد از اشتباهات متعدد و بعد از بارها متوقف شدن و چرخیدن راه را پیدا می‌کند. اما موش الکترونیک تنها چرخش‌های موفقیت‌آمیز را به‌خاطر می‌سپارد. در آزمایش بعدی موش خیلی راحت راهش را می‌یابد و به سوی هدف می‌رود.

هدفِ تمرین، تکرار آزمایش‌ها، اصلاح پیوسته‌ی اشتباهات تا زمانی است که حرکت موفق صورت می‌گیرد. وقتی انگاره‌ی عملِ موفقی ایجاد می‌شود سرتاسر این انگاره‌ی عمل، از آغاز تا به آخر، نه تنها در حافظه‌ی خودآگاه ثبت می‌شود بلکه تمامی بخش‌های اعصاب و بافت‌های بدن هم از آن اطلاع پیدا می‌کنند.

## مغز، شکست و موفقیت را ثبت می‌کند

دکتر جان سی اکلز و سِرجان سرینگتون، متخصصین مغز، معتقدند که کورتکس مغز انسان از حدود ده میلیارد سلول عصبی تشکیل می‌شود. این سلول‌های عصبی خود از رشته‌های متعددی ساخته شده که میان رشته‌های اعصاب یک شبکه‌ی سیم‌کشی بسیار پیچیده ایجاد می‌کند. وقتی فکر می‌کنیم چیزی را به‌خاطر می‌آوریم و یا تصوّری می‌کنیم این سلول‌های عصبی جریانی از الکتریسته را آزاد می‌کنند که قابل اندازه‌گیری است. وقتی چیزی را یاد می‌گیریم یا تجربه می‌کنیم انگاره‌ای از نُرون‌ها به‌صورت زنجیره در بافت مغز ایجاد می‌شود. این انگاره

بیشتر شبیه یک شبکه‌ی الکترونیکی است، در واقع اتصالات الکتریکی و ترتیب میان انواع سلول‌های عصبی تقریباً شبیه انگاره‌ی مغناطیسی است که روی نوار ثبت شده است. در نتیجه هر سلول عصبی ممکن است در آن واحد بخشی از انگاره‌های متفاوت باشد و بدین‌ترتیب ظرفیت یادگیری و به حافظه سپردن مغز انسان نامحدود می‌شود.

این انگاره‌ها برای استفاده آتی در بافت مغز ذخیره شده و با یادآوری تجربه‌ی گذشته مجدداً فعال می‌شوند.

دکتر اکلیز می‌گوید: «اتصال‌های میان سلول‌های بخش خاکستری مغز فوق‌العاده زیاد است. به‌قدری جامع و پیچیده است که می‌توان همه‌ی کورتکس را در قالب یک واحد عظیم فعالیت به حساب آورد. اگر بخواهیم مغز را یک ماشین بنامیم باید بگوییم که پیچیده‌ترین ماشین موجود دنیاست، با هیچ ماشین ساخته‌ی دست انسان و هیچ کامپیوتری قابل قیاس نیست.

خلاصه آن‌که به تأیید علم، برای هر عمل موفقیت‌آمیز گذشته، انگاره‌ی عملی ثبت شده‌ای در مغز انسان وجود دارد و اگر بتوانید به نحوی این انگاره‌های عملی را زنده کنید وظیفه‌اش را خودبه‌خود و به‌طور طبیعی انجام می‌دهد. کافیست که چوگان را تاب دهید، طبیعت بقیه کارها را انجام می‌دهد.

وقتی انگاره‌های عمل موفقیت‌آمیز گذشته را دوباره فعال می‌کنید احساس برنده بودن را هم، که لازمه‌ی آن است، مجدداً به جریان می‌اندازید. وقتی طعم احساس برنده بودن را دوباره چشیدید تمامی اعمال برنده شدن لازم و ملزوم آن را هم انجام می‌دهید.

## انگاره‌های موفقیت را در بخش خاکستری مغز ایجاد کنید

چندی پیش اِلیوت رئیس دانشگاه هاروارد درباره آن‌چه که او آن را «عادت موفقیت» می‌نامد نطقی ایراد کرد. به اعتقاد الیوت علت عدم

موفقیت بسیاری از دانش‌آموزان مدارس ابتدایی این است که از همان شروع درس خواندن به آن‌ها تکالیفی که بتوانند آن را با موفقیت انجام دهند داده نمی‌شود. در نتیجه این دانش‌آموزان هرگز فرصت ایجاد «فضای موفقیت» و یا آن‌چه که ما «احساس برنده بودن» می‌نامیم پیدا نکرده‌اند. به اعتقاد دکتر الیوت دانش‌آموزی که در آغاز دوران تحصیلی موفقیت را تجربه نمی‌کند امکان پرورش «عادت موفقیت» را در خود پیدا نمی‌کند. به‌عبارت دیگر این دسته از دانش‌آموزان اعتمادبه‌نفس لازم برای قبول مسئولیت را پیدا نمی‌کنند. الیوت اصرار داشت که آموزگاران در سال‌های نخست تحصیل چنان تکلیف بدهند که دانش‌آموزان موفقیت را تجربه کنند. تکالیف منزل باید کاملاً در محدوده‌ی توانایی دانش‌آموزان باشد، باید به اندازه‌ای باشد که در دانش‌آموز انگیزه و علاقه به درس خواندن را به‌وجود آورد. به اعتقاد او این موفقیت‌های کوچک به دانش‌آموز «احساس موفقیت» می‌دهد که برای آینده‌ی او بسیار ارزشمند است.

با رعایت توصیه‌های دکتر الیوت به آموزگاران می‌توانیم عادت موفقیت را در خود به‌وجود آوریم. می‌توانیم در سلول‌های خاکستری مغز انگاره‌ها و احساسات موفقیت را در هر زمان و در هر سنی ایجاد کنیم. اگر به شکست و ناکامی عادت کنیم به احتمال زیاد «احساسات شکست» را در ذهن خود می‌پرورانیم و این احساس بر هر مسئولیت جدیدی که تقبل می‌کنیم سایه می‌اندازد. اما اگر برنامه‌ها را چنان بریزیم که امکان موفقیت در موارد جزئی را پیدا کنیم می‌توانیم فضای موفقیت را در خود به‌وجود آوریم و همین فضا است که اسباب موفقیت در کارهای بزرگتر را فراهم می‌کند. تدریجاً مسئولیت‌های دشوارتری را تقبل می‌کنیم و پس از آن‌که در آن‌ها موفق شدیم می‌توانیم کارهای از آن دشوارتر را هم بپذیریم. در واقع موفقیت، تولید موفقیت می‌کند و می‌توان گفت که «هیچ چیز به‌قدر موفقیت موجب موفقیت نیست.»

## کار تدریجی رمز پیروزی است

وزنه‌برداران با وزنه‌های سبک شروع می‌کنند و تدریجاً برآن می‌افزایند. مربیان با تجربه‌ی بوکس برای شاگردان مبتدی ابتدا حریفان آسانی انتخاب می‌کنند و تدریجاً آن‌ها را به جنگ بوکسورهای با تجربه‌تر می‌فرستند. می‌توانیم همین اصول کلی را تقریباً در هر فعالیتی رعایت کنیم. براین اساس باید با حریفی شروع کنید که امکان پیروزی برای شما فراهم باشد و تدریجاً سراغ حریفان قوی و قوی‌تر بروید.

در حالی که پاولف آخرین روزهای عمرش را در بستر مرگ می‌گذراند از او خواستند در زمینه‌ی موفق شدن نصیحتی بکند و جواب او این بود: «اشتیاق و تدریج»

گاه بد نیست حتی در زمینه‌هایی که قبلاً مهارت زیادی پیدا کرده‌ایم به عقب برگردیم و کار ساده‌ای را انجام دهیم. این امر به‌خصوص در زمینه‌هایی که انسان به چنان سطحی از پیشرفت می‌رسد که تلاش برای پیشرفت بیشتر میسر نیست، بسیار سودمند است. در واقع پس از رسیدن به این مرحله تلاش بی‌وقفه برای برداشتن قدم‌های بعدی احتمالاً «عادت‌های احساسی» ناراحتی و دشواری را در وجود انسان می‌کارد. در چنین شرایطی وزنه‌برداران از وزنه‌های خود می‌کاهند و مدتی را به تمرینات سبک می‌گذرانند و بوکسوری که نشانه‌هایی از موفقیت را بروز می‌دهد به جنگ حریفان ساده‌تر می‌رود. آلبرت تانگورا، کسی که سالیان دراز در مسابقات تایپ با ماشین تحریر به مقام نخست دست می‌یافت همین که به نظر می‌رسید نمی‌تواند بر سرعت کار خود بیافزاید مدتی را با سرعت آهسته تایپ می‌کرد. شخصاً فروشنده‌ی موفقی را سراغ دارم که از همین روش استفاده می‌کرد. دست از فروش کلان می‌کشید، سراغ خریداران سرسخت نمی‌رفت و به فروش‌های کوچک به مشتریان

راحت، که از نتیجه کار با آن‌ها صد در صد مطمئن بود اکتفا می‌کرد.

## انگاره‌های موفقیت تجربه شده را به جریان بیندازید

هر کس با رجوع به گذشته‌ی خود می‌بیند که موفقیت‌هایی داشته است. لازم نیست که موفقیت‌های بزرگی باشد، می‌تواند به کم‌اهمیتیِ ایستادگی در برابر گردن کلفت مدرسه یا پیروزی در یک مسابقه‌ی ورزش داخل دبیرستان یا پیدا کردن دوستان باشد. می‌تواند خاطره‌ی فروشی کلان و شاید هم موفقیتی تجاری باشد. موضوع و زمینه‌ی موفقیت نیست که اهمیت دارد، آن‌چه مهم است احساس موفقیتی است که در اثر موفقیت به‌دست می‌آید. مهم موفقیتی است که داشته‌اید، مهم این است که می‌خواستید کاری بکنید و موفق شدید. می‌خواستید به جایی برسید و رسیدید. مهم احساس موفقیت کردن است.

به حافظه‌تان رجوع کنید، تجربه‌های موفقیت گذشته را در یاد زنده کنید. در خیال خود تصور موفقیت را با تمام جزئیاتش احیاء و بازسازی کنید. در چشمِ ذهن تنها به سخنرانی، معامله‌ی بازرگانی، مسابقه‌ی ورزشی و یا هر آن‌چه لازمه‌ی موفقیت است اکتفا نکنید. چه صدایی بود؟ هوا چگونه بود، سرد بود یا گرم؟ و چیزهای مثل این. هر چه جزئیات بیشتری را به یاد آورید بهتر است. اگر جزئیات موفقیت را در ذهن زنده کردید، خواهید دید که احساس موفقیت گذشته را دوباره لمس می‌کنید. به‌خصوص سعی کنید احساسِ زمان موفقیت را به یاد آورید. اگر بتوانید احساسات گذشته را به یاد آورید، طعم شیرین موفقیت را دوباره احساس خواهید کرد. اعتمادبه‌نفس دوباره پیدا می‌کنید، زیرا اعتمادبه‌نفس حاصل خاطراتِ موفقیت‌های گذشته است.

حال بعد از بیدار کردن این احساس موفقیت عمومی، به یاد فروش

مهم، سخنرانی در کنفرانس معامله‌ی تجاری، مسابقه‌ی ورزشی و هر چیزی که فعلاً می‌خواهید در آن موفق شوید بیفتید. از تصور خلاق خود استفاده کنید. اگر موفق شده بودید چه حالتی داشتید؟ احساس لذتِ موفقیت را در ذهن تصور کنید.

## نگرانی مثبت و سازنده

ذهن را متوجه موفقیتی بی‌چون و چرا کنید. به خودتان فشار نیاورید، ذهن خود را بی‌مورد خسته نکنید. صرفاً کاری کنید که اگر نگران یک هدف مثبت و نتیجه‌ی مطلوب بودید می‌کردید. نگران هدف منفی و نتیجه‌ی نامطلوب نگرانی خوبی نیست.

موفقیت صد در صد لازم نیست. برای شروع کار این خیلی زیاد است. از اهمیتِ تدریج غافل نشوید. درباره نتیجه‌ی مطلوب، به همان نگرانی از نوع نگرانی برای آینده اکتفا کنید. این‌طوری نتیجه را نامطلوب نمی‌بینید. به تدریج شروع می‌کنید، کارتان معمولاً با «فرض» همراه است، در ذهن فرض می‌کنید که چنین و چنان می‌شود، این را چندین بار تکرار می‌کنید، با آن بازی می‌کنید، بعد نوبت به احتمالِ بروز حادثه می‌رسد. می‌گویید «خب ممکن است چنین اتفاقی بیفتد.» بعد نوبت به تصور ذهنی می‌رسد. همه احتمالات منفی را در نظر می‌گیرید و آن را چند بار مرور می‌کنید. از جزئیات هم نمی‌گذرید، تا این که تصویر شکل واقع‌تری می‌گیرد و احساسات‌تان بر همین اساس شکل می‌گیرد. گویی نتیجه‌ی خیالی حاصل شده است. نوعی ترس و اضطراب وجود شما را پر می‌کند.

## امید و شجاعت خویش را زیاد کنید

ایمان و شجاعت هم به همین شکل زیاد می‌شود. تنها هدف‌ها فرق

می‌کنند. اگر قرار است نگران باشید چرا نگرانی از نوع سازنده نباشد؟ مطلوب‌ترین نتیجه‌ی ممکن را در نظر بگیرید، با این فرض شروع کنید. فرض کنید که مطلوب‌ترین نتیجه‌ی ممکن را به‌دست آورده‌اید. بعد به خود تلقین کنید که ممکن است واقعاً چنین اتفاقی هم بیفتد. البته در این مرحله هنوز نمی‌گوییم که اتفاق خواهد افتاد، می‌گوییم ممکن است اتفاق بیفتد. فراموش نکنید که امکان رسیدن به این نتیجه‌ی خوب و مطلوب وجود دارد.

می‌توانید امید و خوشبینی را در ذهن خود بکارید. پس از آن‌که نتیجه‌ی مطلوب را یک احتمال قطعی تلقی کردید در ذهن خود شکل و شمایلش را تصور کنید. تصویر ذهنیِ نتیجه‌ی مطلوب را مرور کنید. از جزئیاتش غافل نشوید. مرور را به دفعات تکرار کنید. وقتی از جزئیات مطلع شدید، وقتی آن را بارها و بارها تکرار کردید، خواهید دید که بار دیگر احساسات مساعد در وجود شما شکل می‌گیرد، انگار نتیجه‌ی مطلوب به واقع حاصل گردیده است. این‌طوری احساس امید، اعتمادبه‌نفس، شجاعت و یا همه‌ی این‌ها روی هم، یعنی «احساس برنده بودن» را لمس می‌کنید.

## با ترس مشورت نکنید

از ژنرال جرج پاتون دلاور جنگ جهانی دوم پرسیدند که آیا هرگز اتفاق افتاده که قبل از نبرد هراس به دل راه دهد. پاتون جواب داد: «بله بارها قبل از شروع نبرد و گاه در خلال آن ترس وجودم را می‌گرفت.» و بعد اضافه کرد: «اما هرگز با ترس به مشورت ننشستم.»

اگر شما هم، مثل خیلی‌ها، گاه قبل از انجام کارهای مهم احساس منفی شکست، یعنی ترس و نگرانی را به دل راه می‌دهید آن را نشانه‌ی شکست ندانید وجود حس ترس و نگرانی به معنی آن نیست که حتماً

شکست خواهید خورد. همه چیز بستگی به این دارد که شما چه واکنشی نشان می‌دهید. اگر به ترس گوش دادید و فرمانش را اطاعت کردید احتمالاً نتیجه‌ی خوبی عاید شما نخواهد شد اما لزوماً نباید این‌طور باشد.

قبل از هر چیز توجه به این مطلب مهم است که احساسات ناکامی، ترس، نگرانی و نداشتن اعتمادبه‌نفس ملکوتی نیست. در ستاره‌ها نوشته نشده، انجیلِ مقدس نیست. سرنوشتِ مقدر شده هم نیست، چیزی نیست که از قبل درباره‌اش حکم داده باشند، ناشی از ذهن خود شماست. تنها نشانه‌ی طرز تلقی ذهنِ شماست. عوامل بیرونی دخالت ندارند. معنایش این است که توانایی‌های خود را کمتر از آن‌چه دارید برآورد می‌کنید و در عوض اندازه و طبیعتِ مشکل را بزرگ می‌کنید و به‌جای این‌که خاطره‌ی خوشِ موفقیت‌های گذشته را در ذهن زنده کنید خاطره‌ی شکست‌ها را به یاد می‌آورید. جز این معنایی ندارد. با حقیقتِ حوادث آتی کاری ندارد. تنها نشانه‌ی برداشتِ ذهن شما درباره حوادث آتی است.

حال به خود شما مربوط است که این احساسات منفی شکست را قبول یا رد کنید. مطیع آن شوید و با آن به مشورت بنشینید و یا نصیحتش را نادیده بگیرید و به پیش بروید. از آن گذشته در موقعیتی هستید که از آن به سود خود استفاده کنید.

## با احساسات منفی برخورد کنید

اگر با احساسات منفی پویا و مثبت برخورد کنید توانایی‌تان بیشتر می‌شود. اگر با مشکل و عامل تهدید کننده به‌طور انفعالی روبه‌رو نشویم و با آن برخورد فعال کنیم نیروی بیشتری را در وجود خود بیدار می‌کنیم. در فصل گذشته دیدیم که اندازه‌ی معینی از هیجان، به شرط آن‌که درست تفسیر شود و به‌طور مناسب مورد استفاده قرار گیرد، نه تنها نتیجه‌ی کار را خراب نمی‌کند بلکه به بهتر شدن نتیجه هم منتهی می‌شود.

همه چیز به فرد و برداشت‌های او بستگی دارد. بستگی به این دارد که از احساسات منفی. به شکل دارایی استفاده می‌کند یا آن را به حساب بدهکاری‌ها می‌گذارد. نمونه‌ی بارز، تجربه‌ی دکتر جی‌بی راین رئیس آزمایشگاه پارا روانشناسیِ دانشگاه دوک است. دکتر راین می‌گوید معمولاً تلقینات منفی، اختلال حواس و ناباوری‌ها روی امتیاز بیماری که در معرض تست روانشناسی قرار گرفته اثر منفی می‌گذارد. در حالی که تمجید و تشویق تقریباً همیشه به گرفتن امتیاز بیشتر کمک می‌کند.

مأیوس کردن و القائات منفی بلافاصله و به مقدار زیاد روی نتیجه‌ی آزمون اثر منفی می‌گذارد. اما گاه شخصِ در معرض آزمون تحت‌تأثیر القائات منفی حتی بهتر هم عمل می‌کند و امتیاز بیشتری می‌گیرد. نمونه‌اش شخصی به نام پیرس بود که امتیازات بسیار خوبی گرفته بود. دکتر راین تصمیم گرفت امتیازات او را باز هم بالا ببرد. بدین منظور، هنگام پاسخ دادن به هر سؤال به او می‌گفتند که شرط می‌بندند که او جواب بعدی را درست نخواهد داد. این تلقین نه تنها روی پیرس اثر بدی نگذاشت بلکه او را چنان برانگیخت که به تمامی پرسش‌ها جواب درست داد.

لیلیان نُه ساله، وقتی نگران نتیجه‌ی کار نبود، از حد متوسط امتیاز بیشتری می‌گرفت. در مرحله‌ی بعد باید تحت فشار جزئی در آزمایش شرکت می‌کرد. به او گفتند که اگر به همه‌ی سؤالات جواب درست بدهد، بیست و پنج سنت دریافت خواهد کرد. هنگام پاسخ دادن به تست لب‌هایش تکان می‌خورد، مثل این بود که دارد با خودش صحبت می‌کند. در پایان آزمون معلوم شد که به همه‌ی سؤالات پاسخ درست داده است. وقتی از او پرسیدند که با خودش چه می‌گفت جواب داد: در تمام مدت آرزو می‌کردم که بیست و پنج سنت نصیبم شود!

## روحیه‌ی منفی را کنار بگذارید

خیلی‌ها با یک جمله‌ی «از عهده‌ی این کار برنمی‌آیی» دیگران خودشان را می‌بازند و صحنه را خالی می‌کنند، برعکس کسانی هم هستند که با شنیدن همین جمله، با اراده‌تر از همیشه، مصمم به انجام کاری می‌شوند. یکی از همکاران هِنری جِی کیزر می‌گوید: «اگر نمی‌خواهید هِنری فلان کار را بکند بهتر است به او نگویید که نمی‌تواند آن کار را انجام دهد. نگویید این کار عملی نیست، زیرا در این‌صورت حتماً آن کار را انجام خواهد داد.»

لزومی ندارد که منفی‌بافی همیشه از ناحیه‌ی دیگران باشد. می‌توانیم با نظر منفی خودمان هم به همین شکل برخورد کنیم و از شرش خلاص شویم.

## با خوبی بر بدی پیروز شوید

با قدرت اراده‌ی مستقیم نمی‌توان زمام احساس را در اختیار گرفت. احساس مثل شیر آب نیست که بتوان هر وقت اراده کردیم آن را باز کنیم و ببندیم. اما اگر نمی‌توانیم احساس را تحت فرمان خود بگیریم بهتر است با آن از سرِ نرمی و ملاطفت رفتار کنیم. اگر به‌طور ارادی و مستقیماً مهار شدنی نیست می‌توان غیرمستقیم اختیارش را به‌دست گرفت.

احساسِ بد با کوشش آگاهانه یا قدرت اراده برطرف شدنی نیست. باید با احساسِ دیگری به جنگش رفت. اگر نمی‌توان با یورشی رو در رو احساس منفی را از صحنه‌ی وجود بیرون کرد، می‌توان جایش را با احساس مثبت عوض کرد و به منظور رسید. فراموش نکنید حقایقی را که از محیط برداشت می‌کنیم دو حالت می‌گیرد. هرگاه دیدیم که

احساس نامطلوبی را تجربه می‌کنیم، چه بهتر که روی احساس نامطلوب تمرکز نکنیم. فکر بیرون راندنش هم بی‌مورد است. به‌جای این کار چه بهتر که فوراً سراغ تصور مثبت برویم. ذهن‌مان را با خاطرات و تصاویر مطلوب و مثبت پر کنیم. این‌طوری احساسات منفی از بین می‌روند، خیلی راحت محو و بخار می‌شوند. با رجوع به تصاویر جدید احساس تازه‌ای موافق حال ما شکل می‌گیرد.

از سوی دیگر اگر همه‌ی حواس متوجه بیرون راندن و حمله‌ی مستقیم به افکار نگران باشد، لزوماً باید روی جنبه‌های منفی متمرکز شویم و حتی اگر بتوانیم اندیشه‌ی نگران را از وجود خود بیرون بریزیم چه بسا اندیشه‌ی منفی جدیدی، بدتر از اولی، جایش را بگیرد زیرا جوّ ذهنیِ گذشته هنوز منفی است.

## روش جایگزینی برای درمان نگرانی

دکتر ماتیو چاپِل روانشناس هم در کتاب «چگونه نگرانی را مهار کنیم»[1] دقیقاً به همین روش اشاره کرده است. دکتر چاپل می‌گوید برای آن نگران هستیم که نگرانی را تمرین می‌کنیم، آن‌قدر آن را تمرین می‌کنیم که متخصص در امور نگرانی می‌شویم! از روی عادت تصاویر منفی گذشته را در خیال زنده می‌کنیم و آن را به آینده انتقال می‌دهیم. تنشی تولید می‌شود. اینجاست که شخص نگران تصمیم می‌گیرد که نگرانی دیگر بس است و تازه می‌بیند که گرفتار دایره‌ی بسته‌ای شده است. از یک‌سو هر کوششی در این مورد بر شدت تنش می‌افزاید و از سوی دیگر تنش، جوّ نگرانی را تشدید می‌کند. به اعتقاد دکتر چاپل بهترین راه رفع نگرانی این است که به محض احساس نگرانی تصاویر ذهنی

---

1 . Matthew N. Chappell, How to Control Worry Macmillan Co. New York.

دلنشین را به‌جای تصاویر نگرانی قرار دهید. خاطره‌ی خوشی را به یاد آورید، به یاد آینده‌ی نوید بخش بیفتید، مطمئن باشید که نگرانی با این تدبیر شما از بین می‌رود، نگرانی، محرکِ ضد نگرانی می‌شود. به اعتقاد دکتر چاپل وظیفه‌ی شخص نگران این نیست که به منبع خاصی از ناراحتی غلبه کند. وظیفه‌ی او این است که عادت‌های ذهنیِ خود را تغییر دهد. تا زمانی که ذهن را در دنده‌ی انفعالی و ناکامی گذاشته‌اید، مادام که با طرز تلقی «امیدوارم اتفاقی نیفتد» به جنگ ناراحتی می‌روید همیشه موردی برای نگرانی خواهید داشت.

دیوید سی‌بوری روانشناس معتقد است که بهترین نصیحت پدرش به او این بود که وقتی در معرض احساسات منفی است، روی تصویر ذهنیِ مثبت تمرین کند. این‌طوری احساس منفی حکم «زنگ»، در تجربه‌ی پاولف را پیدا می‌کند که افکار مثبت ذهن را به صورت بازتاب شرطی شده بیدار می‌کند.

یادم هست دانشجوی پزشکی بودم. روزی استاد آسیب‌شناسی پای تخته دعوتم کرد، او می‌خواست درس را به‌طور شفاهی جواب دهم. جلوی کلاس در مقابل سایر دانشجویان ترس و اضطراب سراسر وجودم را پر کرده بود و نتوانستم پرسش‌ها را آن‌طور که باید جواب دهم. با این‌حال در آزمون‌های کتبی و یا هر وقت که باید به میکروسکوپ نگاه می‌کردم و جواب‌ها را می‌نوشتم شخص دیگری می‌شدم. با آرامش خیال و اعتمادبه‌نفس کامل به سؤالات جواب می‌دادم. درس را بلد بودم. به‌عبارتی «احساس برنده بودن داشتم و موفق می‌شدم»

با گذشت زمان فکری به سرم زد. تصمیم گرفتم وقتی جلوی کلاس و مقابل سایر دانشجویان درس جواب می‌دهم، وانمود کنم که تنها هستم، خیال کنم که دانشجویی در کلاس نیست یا فرض کنم دارم توی میکروسکوپی را تماشا می‌کنم. این‌طوری آرامش پیدا کردم، «احساس

برنده بودن» را به‌جای احساس منفی گذاشتم. در پایان ترم هم در امتحان کتبی و هم در امتحان شفاهی نمره‌ی خوبی گرفتم.

احساس منفی سرانجام حکم «زنگی» را پیدا کرده بود که به‌صورت بازتاب شرطی، «احساس برنده بودن» را در من بیدار می‌کرد.

امروزه در هر اجتماعی، در هر نقطه‌ای از دنیا که باشد، بدون کمترین نگرانی سخنرانی می‌کنم، دیگران را هم در بحث شرکت می‌دهم، کاری می‌کنم که آن‌ها هم احساس آرامش کنند.

در مدت بیست و پنج سال جراحی پلاستیک روی سربازان و مجروحان جبهه‌های جنگ، روی کودکان بدشکل، روی زن‌ها و مردها و کودکانی که در اثر حوادث رانندگی و سایر حوادث مجروح شده بودند عمل کردم. اغلب این بدبیارها احساس می‌کردند که هرگز احساس برنده بودن را لمس نخواهند کرد. با این حال پس از عمل، پس از آن‌که به حالت طبیعی برگشتند احساسات منفی را از وجود خویش زدودند و به آینده امیدوار شدند. زمینه‌سازی می‌کردم تا بیمارانم آن احساس برنده بودن را لمس کنند. در نتیجه خودم در داشتن همین احساس مهارتی پیدا کردم. در اثر کمک به آن‌ها برای بهتر کردن تصاویر ذهنی، تصاویر ذهنی خودم هم بهتر شد. اگر طالب زندگی بهتری هستیم، باید با زخم‌های درونی و احساسات منفی هم همین کار را بکنیم.

## انتخاب با شماست

شما در خود انبار ذهنیِ وسیعی از تجارب و احساسات گذشته، از کامیابی گرفته تا شکست، ذخیره دارید. بخش خاکستری مغز شما شبیه نوار کاستی این تجارب و احساسات را ثبت کرده است. حوادث اعم از خوب و بد، هر دو ثبت شده‌اند. هر دو حقیقت دارند، هر کدام به‌قدر

دیگری واقعیت دارد. انتخاب با شماست که کدام را برای پخش مجدد انتخاب کنید.

نکته‌ی علمی جالب دیگر در این زمینه این است که درست همان‌طور که می‌توان نوار ضبط شده را تغییر داد و مثلاً روی صدای قدیمی صدای جدیدی ضبط کرد، تجربه و احساس ضبط شده در بخش خاکستری مغز هم قابل اصلاح است، می‌توان آن را تغییر داد.

دکتر اکلز و دکتر سرینگتون معتقدند تجربه و احساس ثبت شده در بخش خاکستری رنگ مغز انسان، هر بار که آن را در ذهن مجسم کنیم، کمی تغییر می‌کند و تا حدودی تحت‌تأثیر روحیه، تفکر و طرز تلقی فعلی ما قرار می‌گیرد. در عین‌حال هر سلول عصبی ممکن است بخشی از شاید یکصد انگاره‌ی جداگانه و مجزا شود. نورون موجود در نوار (انگرام) اولیه، که بخشی از آن بوده، برخی از خصوصیات نوارهای بعدی را که به عضویتش درمی‌آید می‌گیرد و با این کار نوار اولیه را تا حدودی تغییر می‌دهد. این امر نه تنها جالب توجه، بلکه مایه‌ی امیدواری است. می‌توان باور کرد که برخلاف نظر روانشناسان سال‌های قبل، تجارب ناخوشایند دوران کودکی لزوماً تا ابد ماندگار نیستند. حالا می‌دانیم که نه تنها گذشته بر حال تأثیر می‌گذارد، بلکه حال هم بر گذشته اثر می‌کند. به‌عبارت دیگر محکوم به زندگی در خاطرات گذشته نیستیم. اگر از گذشته و از دوران کودکی تجارب ناخوشایندی داریم بدین معنا نیست که باید همه‌ی عمر با آن بسازیم. بدین معنا نیست که تجارب ناخوشایند گذشته تغییر ناپذیرند. اندیشه‌ی فعلی ما، عادت ذهنی امروز ما، آن طرز تلقی که از تجارب گذشته‌ی داریم و آن‌چه از آینده برداشت می‌کنیم همه و همه روی تجارب ضبط شده قدیمی تأثیر دارند. گذشته را می‌توان تغییر داد، اصلاحش کرد و جایش را با اندیشه‌ی نو عوض نمود.

## ضبط‌های قدیمی را می‌توان تغییر داد

نکته‌ی جالب توجه دیگر این است که یک نوار هر چه فعال‌تر شود، هر چه بیشتر به ذهن بیاید، قوی‌تر و مؤثرتر می‌شود. اکلز و شرینگتون معتقدند که تأثیرگذاری پایدار نوارها ناشی از کارآیی بخش اتصال تأثرات عصبی است و کارآیی این یکی هم بستگی به میزان استفاده از آن دارد. هر چه بیشتر از آن استفاده کنیم کارایی‌اش بیشتر و هر چه کمتر استفاده کنیم کارایی‌اش کمتر می‌شود. در اینجا بار دیگر با رجوع به یافته‌های عملی می‌توانیم تجارب ناخوشایند گذشته را فراموش کنیم و روی خوشایندها متمرکز شویم. با این کار نوارهای ثبت شده‌ی مرتبط با خوشبختی و موفقیت را تقویت و نوارهای ثبت شده‌ی مرتبط با بدبختی و ناکامی را تضعیف می‌کنیم.

این‌ها که می‌گوییم ساخته و پرداخته‌ی تصورات بی‌اساس و خیال‌پردازی نیست، حاصل تحقیقات انسان به‌عنوان فرزندان خداوند را ثابت می‌کند. ثابت می‌کند که انسان می‌تواند به جنگ گذشته‌ها برود و برای آینده برنامه‌سازی کند. ثابت می‌کند که انسان اسیر تجربیات گذشته نیست.

اما مسئولیت جدیدی بر دوش شما گذاشته می‌شود. دیگر حق ندارید با سرزنش والدین، جامعه، تجارب سال‌های نخست زندگی و بی‌عدالتی که در حق‌تان روا رفته موقعیت امروزتان را توجیه کنید. این‌ها نشان می‌دهند که بر شما چه گذشته است، اما این‌که از اینجا به کجا می‌روید مسئولیت خود شماست. انتخاب کننده خود شما هستید. می‌توانید نوار قدیمی را بارها و بارها گوش دهید، بی‌عدالتی‌های گذشته را زنده نگه‌دارید، خود را به‌خاطر اشتباهات گذشته سرزنش کنید که این‌ها همه انگاره‌های شکست و احساسات ناکامی گذشته را زنده نگه می‌دارند و

اجازه دهید که این خاطرات قدیمی بر حال و آینده‌تان حکومت کند.

و یا اگر انتخاب کردید می‌توانید نوار جدیدی را در دستگاه پخش بگذارید و انگاره‌های موفقیت و آن احساس برنده بودن را فعال کنید تا زندگی امروزتان را بهتر کند و نوید زندگی امیدبخشی از آینده را فراهم آورد.

وقتی دستگاه ضبط‌صوت آهنگ مورد علاقه‌ی شما را پخش نمی‌کند خشونت کردن با آن بی‌مورد است. برای شنیدن آهنگ مورد نظر زور کارگر نمی‌افتد، ضبط‌صوت را به زمین کوبیدن جاهلانه است، تغییر آهنگ ضبط شده هم ناممکن است. اگر از نوار خوش‌تان نیامد خیلی راحت می‌توانید نوار را عوض کنید. در برخورد با موسیقی که از دستگاه ضبط‌صوتِ درون به‌گوش می‌رسد نیز همین کار را بکنید. تا زمانی که تصویر ذهنی خود را عوض نکرده‌اید هر کاری بکنید بی‌فایده است. به‌جای هر کاری نوار ذهن را عوض کنید، نوار جدیدی به‌جایش بگذارید، تصویر ذهنی خود را تغییر دهید، تا احساس شما آن‌طور که می‌خواهید عمل کند.

ـ فصل پانزدهم ـ

# عمر طولانی و لذت بیشتر

آیا همه‌ی انسان‌ها از چشمه‌ی جوانی برخوردارند؟

آیا مکانیزم موفقیت می‌تواند شما را جوان نگه‌دارد؟

آیا مکانیزم ناکامی فرایند پیری را تسریع می‌کند؟

راستش را بخواهید علم پزشکی به هیچ‌یک از این پرسش‌ها پاسخ قطعی نداده است. با این حال به اعتقاد من با توجه به علم و اطلاع موجود گفتنی زیاد است. در این فصل می‌خواهم درباره‌ی بعضی از باورهایم که فایده‌های عملی زیادی هم داشته با شما صحبت کنم.

ویلیام جیمز می‌گفت که هر کس و از جمله‌ی این هر کس دانشمندان، معتقد به حقایقی هستند که لزوماً درست بودن‌شان هنوز به اثبات نرسیده است. و درستش را بخواهید همین‌طور هم هست. فرضی که نسبت به اهداف آینده داریم و اغلب آن را نمی‌توانیم ببینیم، تعیین‌کننده‌ی اقدامات امروز ما است. کریستف کلمب قبل از کشف سرزمین آمریکا از پیش فرض بر این کرده بود که باید در غرب قاره‌ی اروپا سرزمین پهناوری وجود داشته باشد. در غیراین‌صورت به عزم یافتن این سرزمین راه دریا را در پیش نمی‌گرفت و اگر هم می‌گرفت نمی‌دانست به شرق برود یا به غرب، راه جنوب در پیش گیرد یا راه شمال.

تحقیق علمی تنها به‌خاطر امید به تحققِ فرضیه‌ها امکان‌پذیر است. تجارب و آزمایش‌های تحقیقاتی هرگز بی‌هدف نیست، بلکه هدایت شده است و هدفی را دنبال می‌کند. دانشمند ابتدا حقیقتی را فرض می‌کند، فرضی نه مبتنی بر واقعیت، بلکه مبتنی بر اشارات و استدلال‌های ضمنی، تا بتواند براساس آن آزمایش کرده و صحت و سُقم فرضیه را کشف کند.

در فصل آخر می‌خواهم با شما درباره‌ی بعضی از باورها و فرضیه‌های خودم، نه به‌عنوان یک پزشک، بلکه به‌عنوان یک انسان معمولی سخن بگویم. همان‌طور که دکتر هانس سِلی معتقد است حقایقی وجود دارد که مورد استفاده‌ی پزشک قرار نمی‌گیرد اما بیمار می‌تواند از آن استفاده کند.

## نیروی حیات، اسرار شفا، راز جوانی

به اعتقاد من جسم انسان شامل مغز و دستگاه اعصاب، ماشینی مرکب از انواع مکانیزم‌های کوچکتر است که هر کدام در راستای هدفی فعالیت می‌کند. اما معتقد به ماشین بودن انسان نیستم. به اعتقاد من جوهر آدمی آن چیزی است که این ماشین را به حرکت درمی‌آورد. در ماشین منزل می‌کند، آن را به سوی هدفی حرکت می‌دهد و زمانش را در دست دارد. انسان خودِ ماشین نیست، همان‌طور که الکتریسیته که از سیم عبور می‌کند خودِ سیم نیست. به اعتقاد من جوهر آدمی آن چیزی است که دکتر جِی‌بی‌راین آن را «ماورای جسمانی» نامیده است: زندگی، آگاهی، فراست و احساس شعوری که «من» نامیده می‌شود.

سال‌ها دانشمندان مختلف، روانشناسان، زیست‌شناسان و فیزیولوژیست‌ها در این فکر بوده‌اند که آیا انرژی یا ماده، کدام‌یک، حیات‌بخش واحدی هست که ماشین انسان را به حرکت درمی‌آورد و

اگر چنین است مقدار این انرژی موجود و طرز استفاده از آن چگونه است. چگونه است که بعضی‌ها، در مقایسه با دیگران، در مقابل امراض مقاومت بیشتری می‌کنند. چرا بعضی‌ها زودتر از سایرین پیر می‌شوند و چگونه است که برخی بیش از دیگران عمر می‌کنند. و تقریباً مسلم بود که منبع و نوع این انرژی اساسی - حال هر چه که می‌خواهد باشد - غیر از آن انرژی است که با مصرف مواد غذایی به‌دست می‌آوریم، انرژی از نوع کالری. این‌که چرا بعضی‌ها پس از عمل جراحی سریع‌تر از سایرین بهبود می‌یابند و یا چگونه است که برخی از آدم‌ها فشارهای طولانی را بیشتر از سایرین تحمل می‌کنند، چرا عمر بعضی‌ها بیشتر است و غیره و غیره را توضیح نمی‌دهد.

چند سال پیش دکتر جی اِی هادفیلد[1] نوشت: «درست است که ما مقدار معینی از انرژی دریافتی از مواد غذایی و هوا و... را ذخیره می‌کنیم، اما بسیاری از بزرگترین روانشناسان و به‌خصوص روان‌پزشکان که باید با امراض واقعی انسان‌ها مقابله کنند معتقدند که منبع نیروی درون انسان ماهیتی متفاوت دارد. آن‌چه را که ژان «انرژی ذهنی» نامیده نیرویی است که در تار و پود انسان سالم به جریان می‌افتد. یونگ صحبت از «لیبیدو» می‌کند و آن را نیرویی می‌داند که در انسان به اشکال مختلف متجلی می‌گردد. برگسون آن را نیروی خلاق مسئول رشد و تکامل ارگانیسم می‌خواند. براساس این نظریات، ما تنها یک مخزن نیستیم، بلکه کانال‌های انرژی به‌شمار می‌آییم. حیات و نیرو در ما ذخیره نیست، بلکه در وجودمان جاری است. نیروی انسان را نباید با عمق آب در یک چاه اندازه گرفت، بلکه اندازه‌اش دریای بی‌انتهای بارانی است که از ابرهای بهشتی می‌بارد... این‌که این نیرو را انرژی دنیوی، نیروی حیات

1. Dr. J. A. Hadfield

یا هر چیز دیگر بنامیم چیزی است که محققان باید نظر بدهند.»[1]

## علم نیروی حیات را کشف می‌کند

امروزه با تلاش‌های دکتر هانس سِلی، استاد دانشگاه مونترال، این نیروی حیات به‌عنوان یک حقیقت علمی مورد قبول واقع شده است. دکتر سِلی از سال ۱۹۳۲ درباره‌ی مسایل فشار و تنش[2] تحقیق کرده است. او در کلینیک‌ها و در آزمایش‌های متعدد آزمایشگاهی ثابت کرده است که یک نیروی حیاتی در کار است و او آن را «انرژی تطبیق‌پذیری» نام داده است. انسان از بدو تولد تا لحظه‌ی مرگ باید خود را با شرایط فشار تطبیق دهد. حتی فرایند حیات خود شامل فشار با تطبیق‌پذیری دائمی است. دکتر سِلی به این نتیجه رسیده است که بدن انسان دارای انواع مکانیزم‌های دفاعی برای حراستِ وجود از فشارهای خاص و مکانیزم دفاعی عمومی، برای حراست در مقابل فشارهای عمومی است. فشار شامل هر چیزی است که مستلزم تطبیق‌پذیری انسان باشد. از جمله این‌ها می‌توان به سرما و گرمای شدید، حمله میکرب‌ها، تنش‌های احساسی و یا فرایند پیر شدن اشاره کرد.

دکتر سِلی می‌گوید: «وقتی از واژه‌ی انرژی تطبیق‌پذیری استفاده می‌کنیم منظورمان این است که این انرژی با آن انرژی کالریک که از مواد غذایی دریافت می‌کنیم فرق دارد. با این‌حال این هم جز نامی بیش نیست و برماست که ماهیت دقیق آن را پیدا کنیم. به نظر می‌رسد که هر تحقیقی در این زمینه جالب باشد، زیرا از قرائن این‌طور پیداست که به

---

1 . J. A. Hadfield, The Psychology Power, New York, the Macmillan Co.
2 . Stress

اسرار پیر شدن پی خواهیم برد.[1]»

دکتر سِلی دوازده کتاب و صدها مقاله در توضیح تحقیقات کلینیکی‌اش انتشار داده است و در اینجا اثبات نظریه‌هایش ضرورتی ندارد و تنها همین اشاره کافی است که نقطه‌نظرهایش مورد تأیید متخصصین پزشکی در سرتاسر دنیا قرار گرفته است و اگر بخواهید اثری از میان آثارش را مطالعه کنید من کتاب «خیابان حیات» را توصیه می‌کنم.

برای من نکته‌ی واقعاً مهمی که دکتر سِلی ثابت کرده این است که بدن انسان چنان بسیج شده که سلامتش را تأمین و امراضش را درمان کند. چنان ساخته شده که با موفقیت به جنگ آثار سن پیری می‌رود و سربلند بیرون می‌آید. نه تنها ثابت کرده که بدن توانایی درمان خود را دارد بلکه در نهایت خودش تنها درمان حقیقی است. دارو، جراحی و انواع شیوه‌های درمانی بیشتر با تحریک مکانیزم‌های دفاعیِ خود بدن کارشان را انجام می‌دهند. اگر مکانیزم‌های دفاعی کم کار باشند، آن‌ها را پر کار و اگر پرکار باشند آن‌ها را کم کار می‌کنند. انرژی تطبیق دهنده آن چیزی است که در نهایت بر بیماری غلبه می‌کند، زخم و سوختگی را از بین می‌برد و بر سایر عوامل به‌وجود آورنده‌ی ناراحتی پیروز می‌شود.

## راز جوانی

این نیروی حیات یا انرژی تطبیق دهنده و یا هر اسمی که می‌خواهید بر آن بگذارید، به اشکال مختلف انجام وظیفه می‌کند. آن نیرویی که زخم را التیام می‌بخشد همان نیرویی است که ادامه‌ی فعالیت همه‌ی اندام‌های بدن را میسر می‌سازد. وقتی این نیرو در حد مطلوب باشد تمام اندام‌های بدن بهتر کار می‌کند، با روحیه و پر نشاط هستیم، زخم‌ها سریع‌تر التیام

---

1 . Hansy Selye, The Stress of Life, New York, Mc-Graw-Hill book Co.

پیدا می‌کنند، مقاومت‌مان در مقابل امراض بیشتر می‌شود، از ناخوشی سریع‌تر بهبود پیدا می‌کنیم، احساس جوانی و نشاط می‌کنیم و شادابی در حرکات‌مان پیدا می‌شود و در نتیجه حتی به لحاظ زیستی جوان‌تر می‌شویم. بدین‌صورت می‌توانیم تمامی مظاهر این نیروی حیات را به‌هم نسبت دهیم، می‌توانیم منطقاً فرض کنیم که هر چیز که سبب حضور بیشتر این نیروی حیات بشود، هر چیز که جریان حیات بیشتری را در وجود سبب گردد و هر چه سبب شود تا از این نیروی انباشت شده‌ی حیات بهتر استفاده کنیم در عمل به سودمان تمام می‌شود.

می‌توانیم نتیجه بگیریم که هر درمان عمومی که سبب التیام بیشتر زخم‌های ما شود به جوان‌تر شدن ما کمک می‌کند. هر عاملِ تسکین دهنده‌ی درد و ناراحتی، مثلاً به بهتر شدن جسم منتهی می‌شود و این دقیقاً همان جهتی است که حرفه‌ی پزشکی در پیش گرفته و چشم‌انداز امیدوار کننده‌ای دارد.

## علم در جستجوی اکسیر جوانی

مطمئناً جالب‌ترین و امیدوار کننده‌ترین زمینه‌ی تحقیقات پزشکی پیدا کردن راهی است که انسان در موارد خاص بدون استفاده از دارو بر امراض غلبه کند و یا به‌طور کلی از ابتلای به آن‌ها مصون بماند. تاکنون پیشرفت‌های زیادی هم عاید شده است. از جمله موفقیت‌هایی که به‌دست آمده یکی کشف «کورتیزون» است که به‌طور کلی مقاومت عمومی بدن را در مقابله با امراض افزایش می‌دهد.

بوگومولت به‌خاطر «سِرُم جوانی»اش در دهه‌ی ۱۹۴۰ شهرتی به‌دست آورد. این سِرُم که از اسپرز و مغز استخوان درست می‌شود، به‌عنوان داروی شفابخش تمامی بیماری‌ها مدت‌ها زبانزد خاص و عام

بود. اخیراً دکتر پُل نیهانز سویسی به‌خاطر «سلول درمانی‌اش» برای تمام امراض و از جمله امراض ناشی از فاسد شدن سلول‌ها، که خاص دوران پیری است، شهرتی به‌دست آورده است. نیهانز این دارو را روی کُنراد آدنائر صدراعظم سابق آلمان غربی و بسیاری از اشخاص صاحب نام آزمایش کرده است. در حال حاضر بیش از پانصد پزشک در سرتاسر اروپا به تبعیت از نیهانز با بیماران خود برخورد می‌کنند. معالجه نسبتاً ساده است. بافت تازه را از گوشت تازه‌ی کشتارگاه تهیه می‌کنند. این سلول‌های تازه و جوان به بدن بیمار تزریق می‌شود. اگر کبد خوب کار نکند سلول‌های کبدی حیوان مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر کلیه‌ها وظیفه‌شان را درست انجام ندهند بافت کلیه‌ای حیوان به بدن انسان تزریق می‌شود و غیره. بدون این‌که دلیلی پیدا شده باشد بسیاری از بیماران به این شکل تحت معالجه و درمان قرار گرفته‌اند. براساس این نظریه سلول‌های جوان موجب شادابی و جوانی اندام‌های فرسوده بدن انسان می‌شوند.

## آیا می‌توان با آرئی‌اس به جنگ پیری رفت

به اعتقاد «کن»، سلول درمانی از نظر دیگری حیات‌بخش است. برطبق مطالعات پرفسور هنری آرسیمز[1] استاد کالج پزشکی و جراحی دانشگاه کلمبیا، دکتر جان‌اچ هلر[2] عضو مؤسسه‌ی تحقیقات پزشکی نیوانگلند، دکتر سان‌فورد ابیرز[3]، پزشک بیمارستان زیون در سانفرانسیسکو و بسیاری از محققین دیگر باید رمز اصلی عمر طولانی‌تر و مقاومت در مقابل امراض را در بافت‌های پیوند دهنده‌ی بدن، که به اختصار آرئی‌اس

1 . Prof. Henry R. Simms
2 . Dr. Jhon J. Heller
3 . Dr. Sanford O. Byers

نامیده می‌شود، جستجو کرد. آرئی‌اس در هر بخش بدن، از پوست گرفته تا اندام‌ها و استخوان‌ها وجود دارد. دکتر سِلی بافت‌های پیوند دهنده را به سیمانی تشبیه می‌کند که سلول‌های بدن را بهم متصل می‌کند. ارئی‌اس وظایف مهم دیگری را هم انجام می‌دهد و از جمله به شکل اسپری محافظتی مورد استفاده قرار می‌گیرد و در عین‌حال با مهاجمین مزاحم خارجی برخورد کرده و آن‌ها را نابود می‌کند.

ویلیام ال‌رانس در نیویورک تایمز می‌نویسد: «اطلاع از نقش حراستی آرئی‌اس، باب جدیدی در تحقیقات پزشکی گشوده که می‌تواند به تحولات شگرفی در حرفه‌ی پزشکی منجر شود. هدف این است که با استفاده از روش‌های شیمیایی محرکی غیرطبیعی برای فعالیت سلول‌های آرئی‌اس به‌وجود آید. هدف این است که محرک، به‌جای مقابله با تک‌تک بیماری‌ها، مقاومت طبیعی بدن را در برابر انواع بیماری‌ها و از جمله ناراحتی‌های ناشی از کهولت سن افزایش دهد.

## آرئی‌اس عوامل رشد و ضد رشد را کنترل می‌کند

دکتر کورت استرن استاد دانشکده پزشکی شیکاگو به این نتیجه رسیده است که سلول‌های آرئی‌اس روی مکانیزم‌های رشد و ضد رشد بدن هم اثر می‌گذارد.

در حال حاضر این‌طور به نظر می‌رسد که آرئی‌اس بهترین چشمه‌ی جوانی است که در بدن انسان وجود دارد. این‌طور پیداست که وقتی آرئی‌اس وظایفش را درست انجام می‌دهد نیروی ذخیره‌ی حیات و یا انرژی تطبیق‌پذیری بیشتری تأمین می‌شود. هنگام بروز عفونت در بدن، یعنی وقتی بدن به دفاع بیشتری نیاز دارد، آرئی‌اس بسیار فعال‌تر می‌شود. همان‌طور که دکتر سلی خاطرنشان کرده، مکانیزم دفاع عمومی بدن

تحت‌تأثیر ناراحتی‌های عمومی (بروز عفونت، شوک الکتریکی، شوک انسولین، ترسیدن و غیره) فعالیت بیشتری پیدا می‌کند.

به اعتقاد خود من سلول درمانی دکتر نیهانز نیز به همین طریق کار می‌کند. این‌طور نیست که سلول‌های جوان کبدی، کبد انسان را جوان می‌کند، بلکه ورود پروتئین خارجی سبب فعال شدن ناگهانی آرئی‌اس می‌شود. از مدت‌ها پیش ثابت شده بدن انسان در اثر تزریق پروتئین خارجی واکنش شدیدی نشان می‌دهد و گاه شدت این واکنش به‌حدی است که به مرگ انسان منتهی می‌شود. به نظر می‌رسد که سلول‌های جوان دکتر یهانز چنین اثری داشته باشند. شاید علتش جوانی این سلول‌ها باشد. اما به اعتقاد من درست به همان شکل که مایه‌کوبی آبله و ورود میکروب ضعیف شده به بدن مقاومت بدن را در برابر میکروب معمولی آبله بالا می‌برد، پروتئین‌های خارجی آرئی‌اس‌های بدن را فعال‌تر می‌کند.

شاید ادعای دکتر اسلان در بُخارست مبنی بر این‌که تزریق نوعی نووکین[1] HC سبب جوان‌تر شدن افراد مسن می‌شود به سبب انجام فعل و انفعالات شیمیایی باشد که در اثر شکسته شدن HC در بدن صورت می‌گیرد و در نتیجه‌ی آن آرئی‌اس‌ها تحریک می‌شوند.

## درمان عمومی برای التیام جراحت به بیمار احساس جوانی بخشید

داروهایی از قبیل آنتی‌بیوتیک‌ها، ضمادها و مرهم‌ها برای التیام جراحت مصرف می‌شوند. در سال ۱۹۴۸ روی داروهایی عمومی از نوع سِرُم تحقیق می‌کردم و امیدوار بودم که راهی برای التیام سریع‌تر زخم‌های جراحی پیدا کنم. نتایج تحقیقاتم را در نوامبر همان سال در مجله ایمیونولوژی به چاپ رساندم.

---

1. Novocaine

فرضیه‌هایی که به انجام آن تحقیقات منتهی شد بدین قرار بود:

وقتی انگشت خود را می‌بُرید دو مکانیزم جداگانه برای التیام زخم به فعالیت می‌افتد. یک مکانیزم از طریق آرئی‌اس عمل می‌کند. در اثر کارکرد این مکانیزم سلول‌های کاملاً جدیدی تولید می‌شوند که ما آن را بافت جراحت می‌نامیم. این سلول‌ها جای سلول‌های قدیمی و از بین رفته را پر می‌کند. سلول‌های جوانی تولید می‌شوند. مکانیزم دیگر که آن‌هم از کانال آرئی‌اس کار می‌کند عامل کنترل کننده است. در واقع مکانیزم ضد رشد است و مانع تولید سلول‌های جدید می‌شود. در غیراین‌صورت در بافت جراحت آن‌قدر سلول تولید می‌شود که چه بسا طول انگشت به‌قدر ساق پای انسان رشد کند.

این دو مکانیزم در ارتباط با هم و به‌طور همزمان فعالیت می‌کنند تا مقدار رشد مورد نیاز حاصل شود. در واقع یکی حکم بازخورد منفی دیگری را دارد. اگر عامل رشد زیاد باشد، اسباب تشدید فعالیت عامل ضد رشد را فراهم می‌کند. از سوی دیگر، افزایش عامل ضد رشد، شبیه ترموستاتی که هوای داخل منزل را میزان می‌کند، فعالیت عامل رشد را تنظیم می‌کند.

این کنترل تا زمانی که زخم در حال التیام است وجود دارد. اما پس از التیام جراحت، فعالیت عوامل رشد و ضد رشد متوقف می‌شود. با کامل شدن بافت جراحت فعالیت عامل رشد متوقف می‌گردد. به همین دلیل در مرحله‌ی پایانی التیام زخم کمی عامل ضد رشد در محل باقی می‌ماند.

## سِرُم ضد رشد به التیام سریع‌تر زخم کمک می‌کند

سِرُم بافتی ضد رشدِ من که از پاره‌های گوشت نو بالا آورده‌ی زخمِ در حال التیامی تهیه شده بود، پس از به حالت محلول درآمدن به

خرگوش‌ها تزریق می‌شد تا واکنش آن‌ها در مقابل این بافت گوشتِ نو بررسی شود. این آزمایش به لحاظ علمی به استناد همان اصل بود که با پایین آوردن عمدی حرارتِ هوای اطراف ترموستات می‌توانید بر میزان فعالیت تولید حرارت اضافه کنید. این سِرُم غنی از عامل بافتیِ ضد رشد باید به ایجاد بافت جدید جراحت سرعت بیشتری می‌بخشید و این‌طور هم شد.

با آزمایشاتی که روی موش‌ها انجام گرفت معلوم شد که بدون تزریق سِرُم التیام کامل جراحت هشت روز طول می‌کشد. همین آزمایش روی دسته‌ی دیگری از موش‌ها که سِرُم ضد رشد به آن‌ها تزریق شده بود نشان داد که مدت التیام کاملِ جراحت به پنج روز کاهش می‌یابد. وقتی سِرُم در دورترین فاصله از جراحت به موش تزریق گردید سرعت التیام چهل درصد بیشتر شد. طبق پیش‌بینی تزریق زیادتر از اندازه‌ی سِرُم از سرعت التیام جراحت کاست.

نتایج به‌دست آمده مایه‌ی دلگرمی بود تا با اصلاحاتی در زمینه انسان مورد استفاده قرار گیرد. وقتی مصرف این سِرُم را روی انسان‌های بیمار شروع کردم کاملاً امیدوار شدم که می‌توان از آن برای تسریع التیام جراحات در عمل جراحی استفاده کرد.

میلیون‌ها زنِ میانسال در اثر رقابت جوان‌ترهای تازه وارد، با وجود سال‌ها تجربه و با وجود شایسته بودن دست از کار می‌کشند. بسیاری از آن‌ها برای عمل جراحیِ پلاستیک می‌آیند و می‌خواهند که آثار بالا رفتن سن را از پلک‌ها و صورت‌شان بردارم تا جوان‌تر به نظر برسند، به این امید که بتوانند ده سال دیگر به کارشان ادامه دهند. طبیعتاً در این گروه سنی آثار جراحت عمل روی بعضی‌ها آن‌طور که باید و شاید به‌خوبی از بین نمی‌رود. به این دسته از بیماران سِرُم بافتِ ضد رشد را تزریق کردم. اما آن‌چه را که پیش‌بینی نکرده بودم این بود که بسیاری از اشخاصی

که سِرُم به آن‌ها تزریق شده بود بعد از چند ماه پیش من آمدند و گفتند که احساس جوان‌تر بودن می‌کنند. مدعی بودند که نیروی‌شان بیشتر شده می‌گفتند که بعضی از دردها و ناراحتی‌های‌شان از میان رفته است. در بعضی از این بیماران تغییرات ظاهری جسمانی بسیار چشمگیر بود. توی چشمان‌شان برقی بود که قبلاً چند ماه پیش وجود نداشت، پوست‌شان با طراوت‌تر بود، با قامتی استوار و کشیده و خاطر جمع راه می‌رفتند.

به‌عنوان یک پزشک نتیجه‌گیری نکردم، حقایق پزشکی نمی‌تواند به استناد احساسات بیمار و یا نظر پزشک او بیان شود. برای اثبات یک نقطه‌نظر پزشکی آزمایش‌های کنترل شده‌ی متعددی لازم است. اما اگر بخواهم به‌عنوان یک شخص معمولی، و نه یک متخصص، نظر داده باشم. باید بگویم که به اعتقاد من این تجربه نشان می‌دهد که نظر من در این مقوله که هر عاملی (احساسی، ذهنی، روانی) که باعث تحریک نیروی حیات در وجود انسان می‌شود به‌طور کلی و نه به‌طور اخص چیز خوبی است، درست است.

و در عین‌حال به‌عنوان یک فرد عامی معتقدم که شاید در اثر آشنایی با بافت ضد رشد به راز طول عمر بیشتر نزدیکتر شده‌ام. بافت گوشتِ تازه بالا آمده در حقیقت به لحاظ بیولوژیکی یک بافت پیوندیِ تازه به دنیا آمده است. می‌توان گفت که تولد مجدد زندگی در یک بخش از بدن است. بافت ضد رشد تولید شده از این عنصر بیولوژیکی باید آرئی‌اس را به طریقی طبیعی‌تر از هر ماده‌ی شیمیایی دیگر تحریک کند.

## افکار، طرز تلقی و احساسات، شفابخش‌های عمومی

دنبال عوامل دیگری می‌گشتم، می‌خواستم مخرج مشترکی پیدا کنم تا معلوم شود که چرا جراحت بعضی‌ها سریع‌تر از دیگران خوب می‌شود. سِرُم روی بعضی‌ها بیشتر اثر می‌گذاشت، این تفاوت آدم را به فکر

می‌انداخت. نکته‌ی قابل توجه این بود که سِرُم روی همه موش‌ها یکسان اثر می‌کند. معمولاً موش‌ها نگران و افسرده نمی‌شوند اما می‌توان با جلوگیری از حرکت احساس افسردگی و فشارهای احساسی را در موش‌ها به‌وجود آورد. جلوی حرکت هر حیوانی را که بگیرید ناراحت می‌شود. تجارب آزمایشگاهی نشان می‌دهد که در شرایط فشار و احساس افسردگی به‌ندرت زخمی سریع‌تر التیام پیدا می‌کند. برعکس جراحت بدتر می‌شود و گاه التیام غیرممکن می‌شود. در عین‌حال، معلوم شده که غُده‌ی آدرنال هم درست به همین شکل نسبت به فشارهای احساسی و فشارهای ناشی از جراحات بافتِ انسان واکنش نشان می‌دهد.

## مکانیزم شکست آسیب می‌زند

بدین‌صورت شاید بتوان گفت که افسردگی و فشارهای احساسی (عواملی که قبلاً آن‌ها را مکانیزم ناکامی توصیف کردیم) هنگام جراحت در واقع نمک بر زخم می‌پاشد. اگر آسیب جسمی بسیار خفیف باشد امکانش هست که در اثر فشار احساسی مکانیزم دفاعی بدن را به فعالیت بیندازد، اما اگر جراحت و آسیب شدید باشد فشار احساسی به وخامتِ اوضاع و ناراحتی می‌افزاید. علم به این مطلب ما را به فکر وا می‌دارد.

اگر همان‌طور که اغلب متخصصان معتقدند پیری در اثر مصرفِ انرژی تطبیق‌پذیر دست دهد در این‌صورت گرفتار مکانیزم ناکامی شدن می‌تواند اسباب پیری زودرس گردد. فیلسوفان مدت‌ها پیش و پژوهشگران پزشکی در تأیید آنان گفته‌اند که رنجش و دلگیری بیش از هر کسی به خود ما لطمه می‌زند.

## راز زود خوب شدن

در میان بیمارانی که سِرُم به آن‌ها تزریق نمی‌شد بعضی‌ها به سرعتِ بیمارانی که سِرُم را دریافت کرده بودند خوب می‌شدند. تفاوت سنی، برنامه‌ی غذایی، ضربان نبض، فشار خون و چیزهایی از این قبیل چیزی را معلوم نمی‌کرد، اما همه‌ی کسانی که زود خوب می‌شدند صفت مشترکی داشتند:

همه آن‌ها خوشبین، بشاش و آدم‌های مثبتی بودند که نه تنها انتظار داشتند که به سرعت حالشان خوب شود بلکه بدون استثنا برای سریع خوب شدن‌شان دلیلی داشتند. چشم انتظار چیزی بودند، نه تنها آدم‌های امیدواری بودند، بلکه می‌خواستند به‌خاطر هدفی حال‌شان زودتر بهتر شود.

«باید سرکارم برگردم»، «باید هر چه زودتر از بیمارستان مرخص شوم تا به برنامه‌هایم برسم» اغلب آن‌ها جملاتی از این قبیل را به زبان می‌آوردند.

به‌طور خلاصه، طرز تلقی و خصوصیات این دسته از بیماران آن‌گونه بود که قبلاً در مکانیزم موفقیت شرح دادم.

و این تنها نظر من نیست. دکتر کلارنس ویلیام لیب می‌گوید: «تجربه نشان می‌دهد که بدبینی یکی از عوارض عمده‌ی پیر شدنِ زودهنگام است که اغلب در اثر اشکالات جزئی جسمانی شکل می‌گیرد.»[1] دکتر لیب اضافه می‌کند: «برای بررسیِ تأثیر اختلالات شخصیتی روی تشنج آزمایش‌های متعددی به عمل آمده است: در یکی از بیمارستان‌ها معلوم شد که متوسطِ مدت بستری شدن در بیمارستان برای بیمارانی که گرفتار اختلالات شخصیتی هستند، چهل درصد بیشتر می‌شود.»

---

1. William Clarence Lieb, Qutwitting your Years, Englewood Cliffs, N.J.Prentice-Hall, Inc.

در اینجا اشاره به این مطلب جالب است که رقم ۴۰ درصد تقریباً همان عددی است که شخصاً در آزمایشاتی که در زمینه‌ی بافت‌های ضد رشد انجام دادم به‌دست آوردم. آیا امکان دارد با افزایش خوش‌بینی، اعتمادبه‌نفس، امیدواری، خوشحالی و احساسات خوب بتوان زمان التیام را سرعت بخشید؟ آیا می‌توان با این کار جوان‌تر ماند؟ آیا مکانیزم موفقیت ما نوعی سِرُم جوانیِ طبیعی نیست که می‌توانیم با استفاده از آن نیرو و زندگی بیشتری پیدا کنیم؟

## اندیشه بر جسم و کارکرد اندام‌های بدن تأثیر می‌گذارد

این‌قدر می‌دانیم که طرز تلقیِ ذهنی می‌تواند روی مکانیزم التیام انسان اثر بگذارد. مدت‌هاست که قرص‌های قند یکی از اعجازهای پزشکی تلقی می‌شوند. این کپسول‌ها حاوی هیچ نوع داروی پزشکی نیست که بتواند بیمار را معالجه کند. با این حال وقتی این قرص‌ها برای تعیین اثربخشیِ یک داروی جدید به افراد تحت مراقبت داده می‌شود گروهی که این قرص‌های در ظاهر دارو را مصرف کرده‌اند نشانه‌هایی از بهبودی در آن‌ها ظاهر می‌شود. گاه می‌شود که این افراد تقریباً به‌قدر افرادی که قرص واقعی خورده‌اند حالشان بهتر می‌شود. دانش‌آموزانی که این قرص‌ها را مصرف کرده بودند بیش از دانش‌آموزانی که قرص‌های ضد سرماخوردگی مصرف کرده بودند در مقابل سرماخوردگی مصونیت پیدا کردند.

در نمایشی که به ابتکار نشریه‌ی پزشکیِ نیویورک تشکیل شد شرکت‌کنندگان به تأثیر قرص‌های قند برای برطرف کردن بی‌خوابی و بهتر شدن اشتهای بیماران اشاره کردند: «حالم خیلی بهتر است»، «انگار که قوی‌تر شده‌ام»، «از وقتی این قرص‌ها را مصرف می‌کنم بیشتر می‌توانم پیاده‌روی کنم»، «درد سینه‌ام از بین رفته». در این میزگرد مدارکی ارائه شد که

نشان می‌داد، این قرص‌ها، علیرغم آن‌که حاوی هیچ نوع دارویی نبودند، در بسیاری از موارد جای داروهای واقعی کار کرده بودند.

در خلال جنگ جهانی دوم نیروی دریایی کانادا داروی جدیدی را برای جلوگیری از دریازدگی آزمایش کرد. یک گروه داروی جدید را مصرف کرد. گروه دیگر قرص‌های قندی را خورد. از این گروه تنها ۱۳ درصد به دریازدگی مبتلا شدند و این در حالی بود که ۳۰ درصد از گروه سوم که اصلاً دارویی مصرف نکرده بود به دریازدگی مبتلا شد.

مهم این است که مصرف کنندگان این قرص‌ها نباید از کاذب بودن آن‌ها کمترین اطلاعی داشته باشند. بیماران باید فکر کنند که داروهای واقعی مصرف می‌کنند و در نتیجه با مصرف این داروها حال‌شان خوب خواهد شد. نکته در اینجاست که بیمار با مصرف دارو انتظار شفا پیدا می‌کند، در واقع تصویرِ هدفِ بهبود یافتن در ذهنش نقش می‌بندد. در این شرایط مکانیزم خلاق به کمک مکانیزم‌های التیام‌بخش اسباب شفای بیمار را فراهم می‌کند.

## آیا گاه احساس پیری نمی‌کنیم؟

وقتی انتظار پیر شدن را می‌کشیم، وقتی شما پیش خود ناآگاهانه حساب کردید که اگر به فلان سالگی برسم پیر شده‌ام، در واقع عکس آن‌چه را که گفتیم به جریان می‌اندازید.

دکتر رافائل گیزبرگ در کنگره‌ی بین‌المللی در سنت‌لویس اعلام کرد: این تصور مرسوم که انسان حدود هفتاد سالگی دیگر پیر و از کار افتاده است یکی از علل از کارافتادگی انسان‌ها در سنین هفتاد سالگی است. به اعتقاد دکتر کینزبرگ باید هفتاد سالگی را در آینده میان سالگی انسان در نظر گرفت.

بعضی‌ها در فاصله سنی چهل تا پنجاه سالگی احساس پیری می‌کنند.

قیافه‌شان هم پیر نشان می‌دهد و این در حالی است که سایرین در همین سن و سال رفتارشان هم‌چنان مثل جوان‌هاست. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که آن دسته از اشخاصی که در حدود چهل و پنج سالگی احساس پیری می‌کنند کسانی هستند که فکر می‌کنند از خط‌الرأس تپه‌ی زندگی گذشته و در سراشیبی گام برمی‌دارند، در حالی که کسانی که در همین سن جوان نشان می‌دهند چنین تصوری ندارند، خودشان را هنوز در این سمت تپه می‌بینند.

انسان به دو طریق به فکر سال‌های پیری می‌افتد. در انتظار پیر شدن در یک سن و سال مشخص ممکن است به‌صورت ناخودآگاه تصویر ذهنیِ منفی برای پایان فعالیت مکانیزم خلاق خود درست کنیم و یا این‌که در انتظار پیری و هراس از عواقب آن ممکن است دست به اعمالی بزنیم که پیر شدن را به جلو بیندازد و چه بسا فعالیت ذهنی و جسمانی خود را متوقف می‌کنیم. با قطع کامل فعالیت‌های بدنی از انعطاف‌پذیری مفاصل خود می‌کاهیم. در اثر ورزش نکردن مویرگ‌های بدن از بین رفته و در نهایت نُقصان پیدا می‌کنند و در نتیجه خون لازم حیات‌بخش به تمامی بافت‌ها نمی‌رسد. در نتیجه مواد زائد بدن هم آن‌طور که باید دفع نمی‌شود. دکتر سِلی در جریان یک سلسله آزمایش‌های پزشکی با ایجاد یک کانال باریک سلول‌های حیوانی را در بدن حیوان زنده‌ی دیگر قرار داد. به دلیلی نامعلوم داخل این کانال سلول‌های جوان و جدید به‌وجود آمدند، اما پس از گذشت یک ماه هیچ‌کدام از این سلول‌های جدید زنده نماندند. در آزمایش‌های بعدی معلوم شد که اگر مایع داخل کانال‌ها همه روز تمیز می‌شد و مواد زائد درون آن‌ها تخلیه می‌شد سلول‌ها به‌طور نامحدود زندگی می‌کردند، جوان باقی می‌ماندند، نه پیر می‌شدند و نه می‌مردند. دکتر سِلی معتقد است که ممکن است این مطلب مکانیزم پیر شدن را نشان دهد و این‌که

اگر چنین باشد می‌توان با کاستن از میزان تولید مواد زائد بدن و یا با فراهم آوردن اسبابی که به دفع مناسب مواد زائد کمک کند از سرعت پیر شدن کاست. در بدن انسان مواد زائد توسط مویرگ‌ها دفع می‌شوند و این را می‌دانیم که در اثر توقف فعالیت‌های ورزشی و تحرک جسمانی مویرگ‌ها خشکیده و از بین می‌روند.

## فعالیت یعنی زندگی

وقتی تصمیم می‌گیریم که از فعالیت‌های اجتماعی و ذهنی بکاهیم خود را بی‌اثر می‌کنیم، متوقف می‌شویم و از انتظارات بزرگ دست می‌کشیم.

تردیدی ندارم که می‌توانید ظرف مدت پنج سال از یک مرد سی ساله پیرمردی بسازید. کافی است او را متقاعد کنید که سن پیری او فرا رسیده و هر نوع فعالیت جسمانی برایش خطرناک است و فعالیت ذهنی هم به دردش نمی‌خورد. اگر بتوانید تشویقش کنید که تمام مدت روز روی یک صندلی راحتی بنشیند، از تمامی آرزوهایی که برای آینده داشته دست بکشد، اگر بتوانید علاقه‌ی او را نسبت به عقاید جدید از بین ببرید و کاری کنید که خودش را آدم بی‌ارزش، کم‌اهمیت و غیرمولّد به حساب آورد مطمئناً می‌توانید از او پیرمردی خلق کنید.

دکتر جان شیندِلِر در کتاب مشهورش «چگونه سالی ۳۶۵ روز زندگی کنیم» می‌نویسد که به اعتقاد او هر انسانی دارای شش نیاز اصلی است:

۱. نیاز به عشق
۲. نیاز به امنیت
۳. نیاز به خلاقیت
۴. نیاز به شناخت
۵. نیاز به تجارب جدید
۶. نیاز به مناعت

و من به این شش نیاز، نیاز اساسی دیگری را اضافه می‌کنم، نیاز به زندگی بیشتر، نیاز به تصور فردا و آینده‌ای پر از خوشی و نیکبختی.

## به آینده چشم بدوزید و زندگی کنید

می‌خواهم از باور دیگری برای‌تان صحبت کنم.

به اعتقاد من خودِ زندگی تطبیق‌پذیر است، زندگی خود هدف غایی نیست، زندگی راه رسیدن به مقصود است. زندگی وسیله‌ای است برای رسیدن به هدف‌های مهم. این راه، راه رسیدن به مقصود است. این را در تمام اشکال حیات، از آمیب گرفته تا انسان مشاهده می‌کنیم. برای مثال خرس قطبی برای آن‌که بتواند سرمای قطب را تحمل کند به پوستی پر از پشم احتیاج دارد، باید بتواند برای فرار از دشمن و مصون ماندن، همرنگ طبیعت شود، باید که پناهگاهی داشته باشد. نیروی حیات در خدمت اوست تا به این هدف‌هایش جامه‌ی عمل بپوشاند. نیروی حیات در جهت تحقق این هدف خرس قطبی را مجهز به پوستی سفید کرده است. این تطبیق‌پذیریِ زندگی برای روبه‌رو شدن با مسایل محیط تقریباً بی‌حد و اندازه است. برشمردن یکایک آن‌هم موردی ندارد. صرفاً می‌خواهم به نتیجه‌گیری از صحبت‌هایم اصلی را مطرح کنم:

اگر زندگی به‌نحوی خود را برای رسیدن به هدفی تطبیق دهد، آیا نمی‌توان منطقاً فرض کرد که اگر در موقعیتی قرار بگیریم که با توجه به هدفی که برگزیده‌ایم به زندگی بیشتری احتیاج داشته باشیم و آن را در خدمت خواهیم گرفت.

اگر انسان را موجودی هدف‌جو بدانیم، می‌توانیم نیروی حیات و یا انرژی تطبیق‌پذیر را سوخت و یا نیرویی به حساب آوریم که برای رسیدن به هدف‌های انسان مصرف می‌شود و او را به جلو می‌برد. اتومبیلی که

بی‌حرکت در گاراژ ایستاده احتیاجی به بنزین ندارد. انسان هدف‌جویِ بدون هدف هم در واقع به نیروی زندگیِ چنان زیادی احتیاج ندارد.

به اعتقاد من وقتی به آینده چشم می‌دوزیم، وقتی انتظار داریم که از فردای‌مان لذت ببریم، و از همه مهم‌تر وقتی که کار مهمی داریم، وقتی سر منزل مقصودی برای خود تعیین کرده‌ایم نیاز به نیروی حیات را در خود می‌کاریم.

## برای زندگی بیشتر نیازی بیافرینید

خلاقیت مطمئناً یکی از خصوصیات نیروی حیات است و جوهر خلاقیت در جستجوی هدفِ به آینده نگریستن است. خلاق‌ها به نیروی حیات بیشتری احتیاج دارند و از قرائن این‌طور پیداست که همین‌طور هم هست. کارگرانِ خلاق به‌عنوان یک گروه شامل پژوهشگران، مخترعین، نقاشان، نویسندگان و فیلسوفان نه تنها از کارگران غیرفعال عمر بیشتری می‌کنند بلکه مدت بیشتری مولّد باقی می‌مانند. میکل‌آنژ برخی از بهترین آثار نقاشی‌اش را بعد از ۸۰ سالگی کشید. ادیسون در ۹۰ سالگی هم اختراع می‌کرد. از عمر پیکاسو ۸۵ سال گذشته و هنوز بر دنیای هنر حکومت می‌کند. رایت در ۹۰ سالگی خلاق‌ترین مهندس آرشیتکت است. برنارد شاو در ۹۰ سالگی هنوز نمایشنامه می‌نوشت. گراند ماموزس نقاشی را تازه در سن ۷۹ سالگی شروع کرد.

برای همین است که به بیمارانم توصیه می‌کنم که اگر می‌خواهند مولد و زنده باقی بمانند به‌جای گذشته نگران آینده باشند. برای زندگی مایه دلگرمی درست کنید، برای زندگی دلیلی بیشتر بیابید. به این ترتیب مطمئناً زندگی طولانی‌تر خواهید داشت.

تعجب نکرده‌اید که اغلبِ هنرمندان تئاتر و سینما از سن حقیقی‌شان جوان‌تر به نظر می‌رسند؟ ندیده‌اید که در پنجاه سالگی و بعد از آن چه

با نشاط هستند؟ آیا برای این نیست که این‌ها به جوان بودن احتیاج دارند؟ آیا به این خاطر نیست که به قیافه‌ی ظاهرشان علاقمندند و برخلاف اغلب ما که به میان‌سالگی می‌رسیم به این سادگی‌ها دست از هدفِ جوان ماندن برنمی‌دارند؟

دکتر آرنولد ا. هات‌اشنکر[1] می‌گوید: «ما نه در اثر گذشت سال‌های عمر بلکه در اثر واکنش‌های احساسی که نسبت به این گذشت نشان می‌دهیم پیر می‌شویم.» روب‌نر، متخصص فیزیولوژی به این نتیجه رسیده که آن دسته از زنان روستایی که به‌عنوان نیروی کارِ ارزان در مزارع برخی از نقاط جهان کار می‌کنند، علیرغم شکستگی صورت، نیروی جسمانی و استقامت‌شان تحلیل نمی‌رود. می‌توانیم نتیجه بگیریم که این زنان به‌خاطر دست کشیدن از رقابت زنانه، به‌خاطر آن‌که تمام فکر و ذکرشان در خدمت کار کردن قرار گرفته صورت‌های‌شان شکسته شده، زیرا کارشان را نیاز به زیبایی نیست، تنها چیزی که لازم دارند سلامت و قدرت جسمانی است که آن را حفظ کرده‌اند.[2]

هات اشنکر هم‌چنین در این مقوله که چگونه بیوه شدن برخی از خانم‌ها را پیر می‌کند و روی برخی دیگر کمترین تأثیری ندارد توضیحاتی می‌دهد: «اگر بیوه‌ای فکر کند که زندگیش به پایان رسیده و دیگر کسی را ندارد که به خاطرش زندگی کند کم‌کم آثار پیری در چهره‌اش بارز می‌شود و این در حالی است که بیوه‌ی دیگر با سن بیشتر شروع به شکوفایی می‌کند. شاید برای پیدا کردن شوهر جدید با سایر زن‌ها وارد رقابت شود و شاید هم کاری بوده که دوست داشته انجام دهد و فرصت نمی‌کرده و حالا وقت انجامش را پیدا می‌کند.»

امید، شجاعت، علاقه، خوشبینی و آینده‌نگری به ما زندگی جدید و

---

1 . Dr. Arnold A. Hotschnecker
2 . Arnold A. Hut Schnecker, the Will to Live.

بیشتری می‌بخشد. احساس بیهودگی، بدبینی، دلسردی، در گذشته زندگی کردن، نه تنها خصوصیت سال‌های پیری هستند بلکه پیر شدن را سرعت می‌بخشند.

## بازنشستگی از کار بسیار خوب، بازنشستگی از زندگی هرگز

خیلی‌ها بعد از بازنشستگی به سرعت از سراشیبی پیری پایین مـی‌رونـد. احساس می‌کننـد کـه زنـدگی مولّـد و پویـای آن‌هـا بـه سـر رسـیده و وظیفه‌شان تمام است. به‌دنبال چیزی نیستند. کسل کننده می‌شوند. دست از فعالیت می‌شویند و اغلب مناعت‌شان را هم از دست می‌دهند، زیرا به گمان‌شان کارشان تمام است. خیال می‌کنند که دیگر نمی‌توانند آدم مهمی باشند. در ذهن خود، تصویر ذهنیِ بی‌فایده بودن، بی‌ارزش بودن و عاطل و باطل بودن را ترسیم می‌کنند. بسیاری از این بازنشسته‌هـا در فاصـله‌ی یکی دو سال اولیه‌ی بازنشستگی فوت می‌کنند.

در واقع این بازنشستگی شغلی نیست که کشتار می‌کند. ایـن افـراد از آن جهت فوت می‌کنند که از زندگی بازنشسته شده‌اند. این احسـاس بـی‌ارزش بودن، از بین رفتن مناعت، شهامت و اعتمادبه‌نفس است که بازنشسـته‌هـا را هلاک می‌کند. اما باید دانسـت کـه ایـن‌هـا برداشـت‌هـای درسـتی نیسـتند. مفاهیمی غیرعلمی هستند. در حدود پنجـاه سـال پـیش روانشناسـان خیـال می‌کردند که قدرت ذهنی انسان در ۲۵ سـالگی بـه اوجـش مـی‌رسـد و بـه تدریج راه نزول در پیش می‌گیرد. آخرین کشفیات علمی نشان مـی‌دهـد کـه اوج درایت ذهنی انسان ۳۵ سالگی اوست و ایـن‌کـه انسـان مـی‌توانـد ایـن موقعیت را حتی تا بعد از هفتاد سالگی حفظ کند. چرندیاتی از این قبیل کـه نمی‌توانید به پیرها درس تـازه‌ای بیاموزیـد دیگـر خریـداری نـدارد. قـدرت یادگیری هفتاد ساله با هفده ساله برابر است.

## تصورات باطل پزشکی

فیزیولوژیست‌ها قبلاً تصور می‌کردند که هر نوع فعالیت جسمانی برای افراد بالای چهل سال مضر است. ما پزشک‌ها هم که به بیماران بالای چهل سال سخت نگرفتن، ورزش نکردن و چیزهایی از این قبیل را توصیه می‌کنیم مستوجب سرزنش هستیم. بیست سال قبل یکی از نویسندگان برجسته تا آنجا پیش رفت که بگوید که از چهل سال گذشته‌ها اگر بتوانند بنشینند هرگز نباید بایستند، و اگر بتوانند دراز بکشند هرگز نباید بنشینند، مبادا که نیرو و توان‌شان هدر رود. فیزیولوژیست‌ها و پزشکان و از جمله متخصصین برجسته‌ی قلب آمریکا حالا به این نتیجه رسیده‌اند که تمرینات شدید بدنی نه تنها اشکالی ندارد بلکه برای سلامت جسمانی انسان در هر سنی که باشد لازم است. برای ورزش کردن هیچ‌وقت دیر نیست. در هر سنی می‌توانید ورزش کنید. البته اگر به شدت بیمار باشید و یا از تمرینات ورزشی دور بوده‌اید و اگر مدتی فعالیت جسمی را کنار گذاشته‌اید ممکن است حرکات تند و غیر ورزشی برای‌تان خوب نباشد.

بنابراین اگر به تمرینات شدید ورزشی عادت ندارید به شما توصیه می‌کنم که سخت نگیرید، حرکات ورزشی را تدریجاً زیاد کنید. دکتر تی‌کی کورتون که در زمینه تربیت بدنیِ افراد چهل تا هشتاد ساله کار کرده است معتقد است که افراد فاقد تمرین برای انجام حرکات شدید ورزشی دست‌کم به دو سال وقت احتیاج دارند.

اگر سن‌تان از چهل گذشته فکر گذشته‌ها را از ذهن دور کنید، مهم نیست که وقتی دانشکده می‌رفتید چند کیلو وزنه بلند می‌کردید، مهم نیست که با چه سرعتی می‌دویدید. تمرین را با پیاده‌روی در اطراف‌تان شروع کنید. کم‌کم بر مسافت پیاده‌روی بیافزایید و در هر جلسه دو

کیلومتر، سه کیلومتر و بیشتر راه بروید. چه بسا بعد از شش ماه تمرین بتوانید هشت کیلومتر راه بروید. در مرحله‌ی بعد، نرم دویدن را هم اضافه کنید کمی بدوید و کمی راه بروید. روز اول حدود یک کیلومتر را با سرعت کم بدوید کمی بعد می‌توانید حدود ده کیلومتر بدوید.

در روزهای بعد تمریناتِ بالا کشیدن از میله‌ی بارفیکس، نرمش زانوها و شاید تمرین با وزنه‌های سبک را به برنامه اضافه کنید. دکتر کورتون با این روش توانسته ظرف دو یا سه سال مردان ۵۰، ۶۰ و حتی ۷۰ ساله را روزی هفت تا هشت کیلومتر بدواند. این‌ها نه تنها احساس می‌کنند که حال‌شان بهتر شده است بلکه آزمایش‌های پزشکی نشان می‌دهد که قلب‌شان هم بهتر کار می‌کند.

## چرا به سحر و جادو اعتقاد دارم

حال که از باورهایم با شما صحبت کردم بگذارید این را هم اضافه کنم که به جادو هم معتقدم. علم پزشکی مدعی نیست که دلیل طرز کار انواع مکانیزم‌های انسان را می‌داند. درباره‌ی چگونگیِ کار این مکانیزم‌ها و اتفاقاتی که می‌افتد البته اطلاعاتی داریم. می‌توانیم درباره‌ی طرز کار مکانیزم‌های بدن هنگام التیام یک جراحت حرف‌هایی بزنیم، اما این اطلاع با توضیح دقیق مسئله فرق دارد. هنوز نمی‌فهمم که انگشت بریده چگونه التیام پیدا می‌کند و خودبه‌خود خوب می‌شود.

نه از چگونگی نیروی حیاتی که مکانیزم التیام را به‌کار می‌اندازد سر در می‌آورم و نه می‌دانم که این نیرو چگونه کار می‌کند و چه عاملی باعث کار کردنش می‌شود. نمی‌دانم این مکانیزم‌ها چگونه به‌وجود آمده‌اند و چگونه هدایت می‌شوند.

دکتر اَلکسیس کارل[1] در مقاله‌ای در باب نظرات شخصیِ خود درباره‌ی التیام می‌نویسد: «تنها مطلبی که به‌عنوان یک پزشک می‌تواند بگوید این است که فرایندهای طبیعیِ التیام بدن که در مدت معین سبب التیام می‌شوند تحت‌تأثیر امیدواری شدید به خوب شدن سرعت پیدا می‌کند.»

همان‌طور که دکتر کارل می‌گوید: «به هر صورت آن‌چه برای من مطرح است این است که زخم جراحی چگونه التیام پیدا می‌کند. این‌که جراحت ظرف دو دقیقه یا دو ماه التیام پیدا می‌کند، مهم نیست. برای من مهم این است که التیام چگونه شکل می‌گیرد و این چیزی است که اصلاً سر درنمی‌آورم.»

## علم پزشکی، امیدواری، زندگی، همه ناشی از منبع واحدی هستند

دوبوا[2] جراح مشهور فرانسوی در اطاق عمل شعار بزرگی نوشته بود: «جراح، زخم را پانسمان می‌کند و خداوند آن را التیام می‌بخشد.»

شاید بتوان گفت که این مطلب در مورد هر دارویی از آنتی‌بیوتیک‌ها گرفته تا شربت سینه درد صدق می‌کند. با این‌حال نمی‌توانم بفهمم که چگونه یک شخص منطقی می‌تواند به این خاطر که پزشکی را مغایر با ایمان و اعتقاد خود می‌داند از کنار آن بی‌تفاوت عبور کند. به اعتقاد من مهارت و کشفیات پزشکی در اثر همان فَراست و همان نیروی حیاتی که سبب التیام می‌شود شکل خارجی گرفته‌اند و به همین دلیل به اعتقاد من هیچگونه تناقضی میان علم پزشکی و مذهب نمی‌تواند وجود داشته باشد. التیام پزشکی و التیام عقیدتی هر دو از منبع واحدی الهام می‌گیرند

---

1 . Dr. Alexis Carrel
2 . Dr. Dubois

و باید به اتفاق کار کنند. ممکن نیست هیچ پدری را پیدا کنید که در تماشای سگی وحشی که به فرزندش حمله کرده از جایش تکان نخورد و بگوید: این کار برخلاف اعتقاد من است. او کمک همسایه‌ای را که برای مقابله با سگ چوب یا تفنگی برایش آورده رد نمی‌کند. با این‌حال اگر اندازه‌ی سگ وحشی را یک تریلیون بار کوچک کنید تا به اندازه‌ی یک باکتری یا ویروس برسد همین پدر ممکن است کمکِ پزشک همسایه را که وسیله‌ای به شکل کپسول، قرص یا آمپول را برایش آورده رد کند و آن را نپذیرد.

## زندگی را محدود نکنید

در انجیل آمده است که وقتی پیامبر در بیابان گرسنگی می‌کشید، خداوند از بهشت سفره‌ای پر از غذا فرستاد. به نظرِ پیامبر غذای خوبی نیامد. آلوده و ناپاک بود. با این حال پروردگار بر او عَتاب کرد که چرا تحفه‌ی خداوند را ناپاک خوانده است.

امروزه بعضی از پزشکان و دانشمندان از هر چه که بوی مذهب می‌دهد روی برمی‌گیرند. بعضی از مذهبی‌ها هم همین کار را می‌کنند و با هر چه که علمی است سرِ عناد برمی‌دارند.

همان‌طور که در آغاز گفتم هدف واقعی همه زندگی بیشتر است. انسان طبیعتاً می‌خواهد عمر طولانی‌تری داشته باشد. برای خوشبختی هر تعریفی که داشته باشید می‌توانید با عمر طولانی‌تر خوشبختی بیشتری را تجربه کنید. زندگی بیشتر یعنی جامه‌ی عمل پوشاندن بیشتر به اهداف، رسیدن به هدف‌های ارزشمند، مورد عشق قرار گرفتن، و عشق ورزیدن بیشتر، سلامت و لذت بیشتر، خوشبختی بیشتر هم برای شما و هم برای دیگران.

به نظر من زندگی یکی است، تنها دارای یک منبع است. اما این «یک

زندگی» به اشکال و حالت‌های مختلف متجلی می‌گردد. اگر بخواهیم از عمر خویش بهره بیشتری بگیریم، باید از ایجاد محدودیت برای زندگی خودداری کنیم، باید مَقدمِ زندگی را از هر جا که آمد از علم، مذهب، روانشناسی و هر چیز دیگر گرامی داشت.

عامل مهم دیگر سایرین هستند. دستِ کمکِ دیگران را رد نکنید. خوشبختی و لذت پیشنهادی آن‌ها را بپذیرید و اگر می‌توانید همین خدمت را شما در حق آن‌ها بکنید. با غرور بی‌جا کمک دیگران را رد نکنید. در کمک کردن به آن‌ها هم خِسَت به خرج ندهید. تحفه‌ی سایرین را هر چند با نقطه‌نظرها و تعصبات شما تفاوت داشته باشد قبول کنید و بر آن ارج بگذارید.

## بهترین تصویر ذهنی

و سرانجام این‌که بی‌ارزش شمردنِ خویش خطاست. توهین به پروردگار است. خداوند بر ما منت گذاشته و ذهنیتِ خودباوری را به ما اعطا کرده تا به خوشبختی برسیم. توهین به خداوند است که این نعمت‌ها را ندیده بگیریم. اگر انسان این اشرف مخلوقات خداوند را بی‌ارزش، ناتوان و بدون اهمیت بدانیم مرتکب گناه شده‌ایم. مهم‌ترین و واقع‌بینانه‌ترین تصویر ذهنی این باور است که شما در تصویر خداوند ساخته شده‌اید. همان‌طور که دکتر فرانک‌جی اسلاتِر می‌گوید: «غیرممکن است که قلباً و با اعتقاد کامل خود را تصویر خدا بدانید و از این بابت نیرو و توانی پیدا نکنید.»

نقطه‌نظرها و تمرینات ارائه شده در این کتاب به بسیاری از بیماران کمک کرده تا از زندگی خود لذت بیشتر ببرند. امیدوارم و معتقدم که این اتفاق برای شما هم خواهد افتاد.

تصویر ذهنی مایه‌ی اصلی شخصیت و رفتار انسان است. با تغییر تصویر ذهنی شخصیت و رفتار ما تغییر می کند.

اما از این هم بیشتر «تصویر ذهنی» مرزها و حدودِ فضایل انسان را مشخص می کند، نشان می‌دهد که چه کاری از ما ساخته و چه کاری ساخته نیست. با توسعه‌ی تصویر ذهنی، دامنه‌ی عمل توسعه می‌یابد. پرورش تصویر ذهنیِ واقع‌بینانه و مناسب، با ایجاد توانایی‌ها و استعدادهای جدید در انسان، عملاً شکست را به موفقیت تبدیل می کند.

با مطالعه این کتاب نه تنها با دانش جدید سیبرنتیک یا علم کنترل ذهن آشنا می‌شوید، بلکه می‌توانید از آن برای دستیابی به هدف‌های مهم زندگی خود استفاده کنید.

www.shabahangbook.com

ISBN 978-964-6127-32-6

9 789646 127326

۲۲۵۰ تومان

انتشارات شباهنگ